Expert answers to
Sexual health problems, Infertility
Marital harmony... and more
in TELUGU & ENGLISH

అభిసారిక

Since 1949

జూన్ 2018

రు. 15



Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

ISSN 0979-9789

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

www.abhisarika.in

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 69 సంచిక : 06

జూన్ 2018



మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

సుభాషితమ్

ఆశా యా దాసా యే
దాసా స్తే సర్వలోకస్య
ఆశా దాసీ యేషాం
తేషాం దాసాయతే లోకః

ఎవరైతే ఆశకి దాసులవుతారో
వారు లోకానికంతకీ దాసులే.
ఎవరు ఆశని దాసిగా
చేసుకుంటారో వారికి
లోకమంతా దాస్యం చేస్తుంది.
(కనుక ఆశని జయించాలి).

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440

• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో ...</u>

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)



వసులుబారిన యోని : సుఖంలేని సెక్సు

"నాకు, మావారికీ కూడా ఎటువంటి జబ్బులూ లేవు. యిద్దరం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. నాకిద్దరు పిల్లలు. ఫైబ్రాయిడ్సు ఉన్నందువల్ల గర్భసంచి తీసేసారు. పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత నాకు యోని మార్గం బాగా లూజయిపోయింది. సెక్సులో పాల్గొంటే యిద్దరికీ సుఖం ఉండటం లేదు. అంగం లోపలికి వెళ్ళిందో లేదో తెలిసే లోగానే రతి పూర్తయిపోతుంది. ఒక సెక్స్ కౌన్సిలర్‌ని సంప్రదిస్తే యోని కండరాలకి ఎక్సర్‌సైజులు చేయమన్నారు.

నెల్లాళ్ళు చేసి చూసాను. ఏమీ మెరుగైనట్టు లేదు. మళ్ళీ ఒక గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకుంటే ఆమె ఆపరేషన్ చేసి టైట్ చేస్తానన్నారు. భయం వేసింది.

పిల్లలు పుట్టిన వాళ్ళందరికీ యిలా యోని మార్గం వెడల్పై రతిసుఖం పోతుందా? రతి సమయంలో నాకు బర్‌బర్‌మని చప్పుడుతో యోనిలోంచి గాలిపోతూ అసహ్యంగా ఉంటోంది. రెండేళ్ళనుంచి యోని తరచు మంట పుడుతోంది. చాలా పరీక్షలు చేయించుకుని మందులు వాడేను. వాడినప్పుడు తగ్గడం, మళ్ళీ కొన్నాళ్ళకే ప్రత్యక్షం అవడం-ఇదో సమస్య..." అని వాపోయారు శ్రీమతి ఎల్.

స్త్రీలకు పురుళ్ళ వల్ల కలిగే సమస్యలు అనేకం. యోని మార్గం వదులవడం, గర్భసంచి జారడం, మూత్రంపై అదుపు తప్పి, దగ్గినా, తుమ్మినా, మూత్రం పోవడం, నడుం దిగువ భాగంలో నొప్పి మొ॥వి.

ఈమె ఎదుర్కొంటున్న "యోని వదులు" సమస్యని అనేక మంది స్త్రీలు ఎదుర్కొంటుంటారు. సమస్య తీవ్రత అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. శ్రీమతి ఎల్.లా ధైర్యం చేసి అందరూ అడగరు, బైట చెప్పరు. కనుక సమస్య కొద్దిమందికే ఉందని పొరపాటు పడటం సామాన్యం.

కారణాలు

ప్రసవ సమయంలో చాలా సేపు ముక్కాల్సి రావటం, బేబీ తల పెద్దదిగా ఉండడం, యోని కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం ముఖ్య కారణాలు. దీనివల్ల గర్భాశయం, పురీషనాళం, మూత్రాశయం కూడా జారతాయి. యోని రంధ్రం పెద్దదవుతుంది.

బేబీని డెలివరీ చేయడానికి ఫోర్‌సెప్స్ వెయ్యడం, యోని మార్గం అడుగు భాగాన కోతపెట్టడం (ఎపిసియాటమీ) కూడా కారాణాలని కొందరంటారు.

పొత్తి కడుపులో జననావయవాలు (డెలివరీల కారణంగా) జారి పొడుచుకు రావడం వల్ల యోని రంధ్రం బాగా పెద్దదవుతుంది. అవయవాలు ఎంత జారితే రంధ్రం అంత పెద్దదవుతుంది. పైగా ఆయా అవయవాలను స్వస్థానాల లోకి నెట్టి సరిచేసినప్పటికీ యోనిరంధ్రం ఇక చిన్నదవదు.

కొందరిలో యోని రంధ్రాన్ని చుట్టి ఉండే కండరానికి వెళ్ళే ప్యుడెండల్ నరం కూడా దెబ్బతిని ఆ ప్రాంతానికి స్పర్శ తెలీకుండా పోవడమూ ఆ కండరం సరిగా సంకోచించలేక పోవడమూ జరుగుతుంది.

శ్రీమతి ఎల్. విషయంలో కూడా ఇలాగే జరిగి ఉండొచ్చు. అమెకి అంగస్పర్శ తెలియక పోవడానికి, యోని కండర వ్యాయామాల వల్ల ఆమెకి ప్రయోజనం కన్పించకపోవడానికి ఇదొక కారణం కావచ్చు (ఆమె యోని కండర వ్యాయామాలు సక్రమంగా చేసి ఉంటే!) యోని వ్యాధికి కూడా ఇది కారణం కావచ్చు.

చికిత్స:

కండరాలు ఒక మాదిరిగా వదులైతే కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు అనబడే బస్తికండర వ్యాయామాల వల్ల యోని కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. దగ్గినా, తుమ్మినా,

కూర్చుని లేచినా అసంకల్పితంగా మూత్రం బయట కొచ్చేసే సమస్య కొద్దిపాటిదైతే చక్కగా కంట్రోలవుతుంది. అయితే ఈ మూత్ర సమస్య ఓ మాదిరిగా కాని, ఎక్కువగా కాని ఉంటే కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజుల వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు.

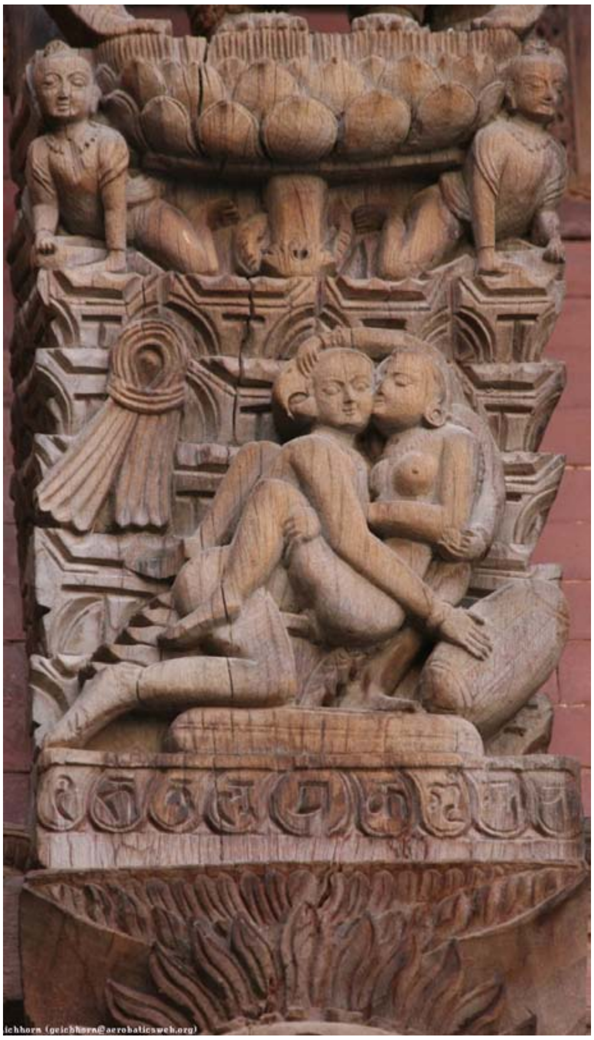
గర్భవతిగా ఉన్నప్పటినుంచీ యోని కండరవ్యాయామాలు చేసే వాళ్ళకి ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. యోని కండరాలకు మైక్రోస్టిమ్యులేషన్ ఇస్తూ పెల్విక్‌ఫ్లోర్ థెరపీ చేస్తే పెరీనియల్ కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. 50% మందిలో సమస్య తీరుతుంది.

వైశాల్యం పెరిగిపోయిన యోని ద్వారానికి రిపేరు చేసే ఆపరేషన్ పేరు పెరీనియోరఫీ. యోని మార్గాన్ని చుట్టి ఉండే కండరాలని, టిష్యూలని రిపేరు చేసే సర్జరీ యిది.

దీనివల్ల యోని మార్గాన్ని కావలసిన మేరకు ఇరుకు చేయడం సాధ్యమవుతుంది.

అయితే ఎంతైనా ఇది ఆపరేషనే కాబట్టి మరికొన్ని నరాలు (నాడులు) తెగే అవకాశమూ, ఫలితంగా స్పర్శ మరికొంత దెబ్బతినే అవకాశమూ లేకపోలేదు. కొందరికి కుట్లవద్ద కొత్త టిస్యూ ఏర్పడితే రతి ప్రతిసారీ బాధాకరమవుతుంది.

కొందరు సర్జన్లు యోని మార్గాన్ని మరీ యిరుకుగా కుట్టేయడం వల్ల అంగప్రవేశమే కష్టమవుతోందని బాధపడ్డవారున్నారు. కనుక సర్జరీని ఆఖరు మార్గంగా ఎంచుకోవడమే శ్రేష్ఠం.





శృంగార దారు శిల్పాలు, నేపాల్

దాంపత్యంలో ఇవి మరువకండి సుమా!

స్త్రీ పురుషుల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా అత్యంత సన్నిహితంగా ఉంచగలిగేది వైవాహిక జీవితమే!

కాని గాలికి తుప్పు పట్టే యినుములా అలక్ష్యానికీ, అశ్రద్ధకీ గురైతే దాంపత్యంలోని మధురిమ చప్పున చల్లారిపోతుంది.

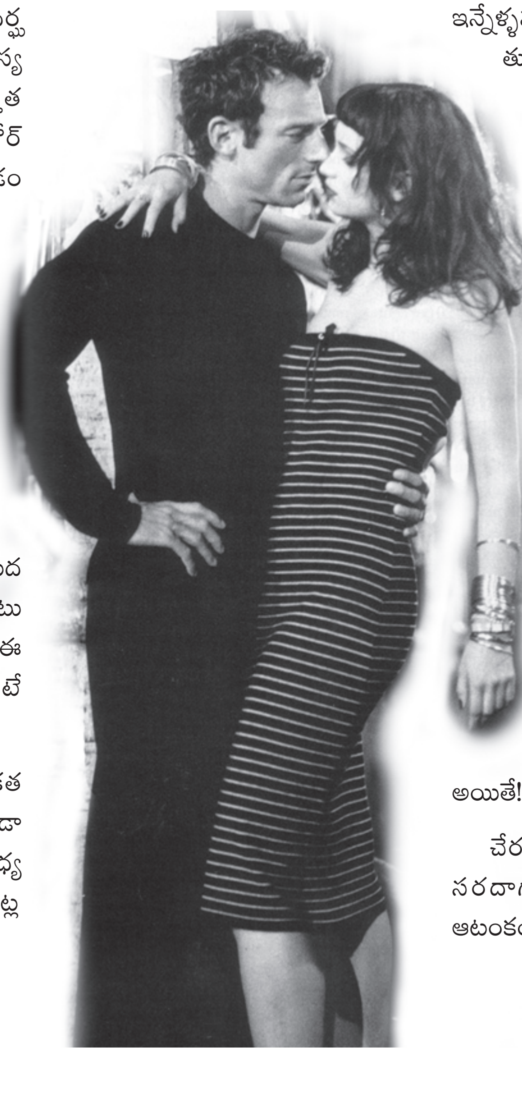
మనదేశంలో సుదీర్ఘ దాంపత్య జీవితం ఓ మంచి సంప్రదాయం. ఇట్టే అతుక్కుని అట్టే విడిపోయేవి కావు మన సంస్కృతిలోని దాంపత్య సంబంధాలు. కాని సుదీర్ఘ దాంపత్యాల కుండే ప్రధాన సమస్య ఏమంటే వాటిల్లో క్రమంగా నిర్లిప్తత పెరగడం, ఆసక్తి తగ్గిపోవడం, బోర్ కొట్టడం, జీవితం యాంత్రికమైపోవడం ఎక్కువగా ఉంటాయి!

వీటి బారిన పడి దాంపత్యం పాత చింతకాయ పచ్చడిలా అయిపోకుండా కాపాడు కోవడానికి కొన్ని సూచనలు:

దాంపత్యాలలో ఉదాశీనతకి మూల కారణాలు ఉద్యోగ, వ్యాపార బాధ్యతలు, పిల్లల బాధ్యతలే! వీటికి సంబంధించిన వత్తిడుల వల్ల జీవితం మీద ఆసక్తి కోల్పోవడం, భాగస్వామి మీద విసుగు ప్రదర్శించడం లాంటివి చోటు చేసుకుంటాయి. సరైన ప్లానింగ్ ద్వారా ఈ బాధ్యతల్ని నిర్వర్తించు కుంటూంటే దాంపత్యాలపై వాటి ప్రభావం పడదు.

దాంపత్యం నెమ్మదిగా యాంత్రికత లోకి, నిర్లిప్తతలోకి జారుకోకుండా ఉండా లంటే ప్రతీ భార్యా భర్తా తమ మధ్య ఉండే ఆర్ద్రతని కాపాడు కోవాలి. ఒకరిపట్ల ఒకరికి నిజమైన శ్రద్ధ, ఆసక్తి పెంపొందించుకోవాలి.

ఒకామె ఉత్తరం రాస్తూ "... నాకీ మధ్య స్కూల్లో తలనొప్పి వస్తే మా కొలీగ్ ఒకామె తలపట్టి చాలా సేవ చేసింది. అదే నా భర్త అయితే 'తలనొప్పా? మాత్ర ఏమన్నా వేసుకుంటావా?' అని అడిగి తన మానాన తను పోయేవాడు. మా కొలీగ్ సపర్యలో వందో వంతు నా భర్త నుంచి ఉంటే నా జీవితం ఎంతో సంతృప్తిగా ఉండేది.' అని! ఇంత చిన్న విషయం కోసం ఆమె ఎంతగా పరితపిస్తోందో చూసారా?

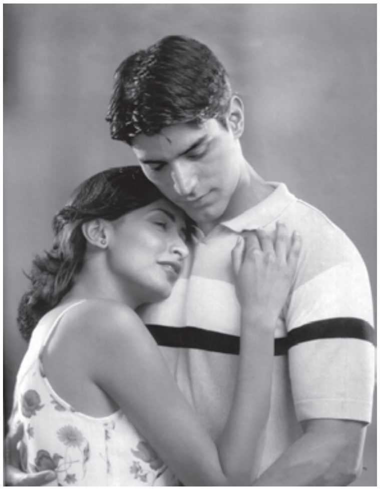


పెళ్లయిన కొత్తలో ఎంతో రాసుకు పూసుకు తిరుగుతారు. అయిన దానికీ కానిదానికీ దగ్గరచేరి, వాటేసుకుం టారు. అదే కొన్నేళ్ళు కాపురం చేసేక మీకేమని పిస్తోంది?

చాలామంది దంప తులు "పెళ్ళయి ఇన్నేళ్ళవుతోంది. పిల్లలు పెద్దవాళ్ళవు తున్నారు. ఇంకా ఈ మీదపడటాలూ, వాటేసుకోవడాలూ ఏంటి? హుందాగా ఉండాలి" అను కుంటూ ఉంటారు. పాపం, అలానే దాంపత్యంలో ఉండాల్సిన నూతనత్వాన్ని కాలరాసేస్తారు!

స్పర్శించటం, దగ్గరగా జరగటం, కొంటెతనం ఇవన్నీ బెడ్‌రూంకే పరిమితం చేయాలని చాలామంది అభిప్రాయం. ఫలితంగా వారికి తెలియని దూరం క్రమక్రమంగా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఒకరు నిరంతరం సన్నిహితంగా ఉండాలని కోరుకునేవారు, రెండోవారు 'డిసిప్లిన్' అమలు చేసేవారూ అయితే!

చేరువగా ఉండటానికీ, స్నేహంగా సరదాగా ఉండటానికీ ఏ వయసూ ఆటంకం కాదు.





గర్భనిరోధం గురించి మీకెంత తెలుసు?

గర్భనిరోధం (కుటుంబ నియంత్రణ) విషయంలో చాలామందిలో అపోహలున్నాయి. వాటివల్ల అనుకోకుండా ఎన్నో వేల మందికి వద్దనుకున్న గర్భం వచ్చేస్తోంది. దాంతో ఆవేదన, ఖర్చు, కోప తాపాలు, తప్పనిసరై పిల్లల్ని కంటే జీవితాంతం అదనపు బాధ్యత... ఇలా ఎన్నో పర్యవసానాలు.

'కాస్తంత జాగ్రత్తగా ఉంటే ఎంత బాగుండేది?' అని ఇలాంటివారు ఎన్నిసార్లు అనుకుంటారో?! మరి మీకు గర్భనిరోధం గురించి ఎంత పరిజ్ఞానం ఉందో తెలుసుకోండి. ఈ వ్యాసం చదివేక మీకు కొత్త విషయాలు తెలిసాయనిపిస్తే సంతోషిస్తాం.

● ఊహ : నా భార్య నా బిడ్డకి పాలిస్తోంది. అందువల్ల ఇప్పుడు సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం రాదు.

వాస్తవం : పాలిస్తున్న స్త్రీలకి అండం విడుదల ఒకోసారి విడుదలవక పోవడం, కొందరికి జాప్యమవడం నిజమే! కాని ఇది ఖచ్చితంగా నమ్మదగ్గదికాదు. పాలిస్తున్నప్పటికీ ఎంతోమందికి అండం విడుదలవుతుంది. అలాగే ఇక పాలు తగ్గిపోతున్న దశలో అండం విడుదల మొదలవుతుంది. కనుక వేరే గర్భనిరోధ పద్ధతులు పాటించకపోతే అనుకోని గర్భం వచ్చేస్తుంది.

● ఊహ : స్త్రీకి సెక్సులో భావప్రాప్తి, కలగకపోతే గర్భం రాదు.

ఇది కొన్ని దశాబ్దాలపాటు రాజ్యమేలిన అపోహ. భావప్రాప్తి కలగడానికీ గర్భం రావడానికీ సంబంధం లేదు. ఒక్కసారి కూడా భావప్రాప్తి పొందకుండా, అమ్మలే కాదు, అమ్మమ్మలు కూడా అయిన స్త్రీలున్నారు.

పురుషుడు స్త్రీ బీజవాహికలో విడుదల చేసిన వీర్యంలోని కణాలు స్త్రీ గర్భాశయంలోకి ఈదుకుంటూ వెళ్ళి గర్భం కలిగిస్తాయి. అందుకోసం స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలగాల్సిన అవసరం లేదు. ఆ మాటకొస్తే సెక్సులో పాల్గొనాల్సిన అవసరమే లేదు. పురుషుడి వీర్యం ఆమె యోనిద్వారం వద్ద పడినా గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉంది.

● "రతి అయిపోయిన వెంటనే యోని లోపలికంటా నీళ్ళతో కడిగేసుకుంటే గర్భం రాదు"

డేంజర్, డేంజర్! పాపం ఆవిడెళ్ళి లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకునే దాకా వీర్యకణాలు వెర్రిదద్దమ్మల్లా చూస్తూ కూచుంటాయనుకుంటున్నారా? లేదు. వీర్యం స్ఖలించబడిన రెండు నిమిషాల్లోపే ఆమె గర్భసంచిలోకి లక్షలాది వీర్యకణాలు వెళ్ళిపోతాయి. నీళ్ళతో ఎంత గొప్పగా కడుక్కున్నా గర్భాశయ కంఠం చుట్టూరా గల ఇరుకుల్లో అవి చక్కగా దూరి దాక్కుంటాయి.

● ఊహ : "నెలలో నాకు బహిష్టయిన మొదటి 10 రోజులూ, ఆఖరి పదిరోజులూ మాత్రమే మేం సెక్సులో పాల్గొంటాం. నాకు పీరియడ్స్ క్రమం తప్పకుండా వస్తాయి. కనుక మాకు గర్భం వస్తుందనే భయం లేదు.

మీరు పాటించే పద్ధతిని సేఫ్టీ పిరియడ్ అంటారు. బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచి 20 వ రోజు వరకూ గల 10 రోజుల్లో గర్భం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ కాబట్టి ఆ రోజుల్లో కాకుండా మిగతా రోజుల్లో కలుస్తూ గర్భం రాకుండా తప్పించు కుంటున్నామని మీ గర్వం.

కాని మీకు తెలియని సంగతేంటంటే క్రమం తప్పకుండా నెలకోసారి బహిష్టయ్యే స్త్రీలలో కూడా ఒకోసారి అండం విడుదల బాగా లేటుగానో, బాగా ముందుగానో జరిగితే మీ ప్లాన్ బోల్తా కొడుతుంది.

అంతేకాదు! బహిష్టయిన 7వ రోజు ప్రాంతం నుంచీ రతిలో విడుదలయ్యే వీర్యకణాలు కొన్ని కొన్ని చొప్పున గర్భ సంచీ మూతిలోకి ప్రవేశిస్తూ అక్కడ రెస్టుతీసుకుని పరిస్థితులు అనుకూలించ గానే వెళ్ళి గర్భం కలిగిస్తాయి. అలా గర్భం వచ్చిన వాళ్ళు బోలెడు మంది ఉన్నారు.

● ఊహ : "ఉపరతిలో పాల్గొన్నా, నిలబడి రతి చేసినా, స్త్రీపురుషులు కూర్చుని రతిలో పాల్గొన్నా, వీర్యం క్రిందకి కారిపోతుంది కనుక గర్భం రాదు."

ఈ పద్ధతుల్లో గర్భం వచ్చే అవకాశాలు కొద్దిగా తగ్గవచ్చు తప్ప మొత్తం పోవు. స్త్రీ బీజవాహికలో విడుదలైన వీర్యం ఆ బీజవాహిక గోడల నిండా అంటుకుంటుంది కదా! అది కిందకి జారిపోయేలోపే వేలాది వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.



● ఊహ : "కండోమ్ అందు బాటులో లేకపోతే రబ్బరు బెలూను (బుడగ)తో కిట్టించేస్తాం. ఎలా ఉంది ఐడియా?"

బెడిసికొట్టేక మీరే చెప్పండి ఎలా ఉందో! మైకా సంచిలు, పాత గుడ్డలూ, రబ్బరు బుడగలూ దూర్చడానికి స్త్రీ బీజవాహికేం డస్ట్‌బిన్ కాదు. ఐడియా అందంగా కనబడినా మీ బుడగ, మైకా సంచీ అంగానికి సరిపడే కరెక్టు సైజులో, కరెక్టు ఫిట్‌తో ఉండవు కనుక జారి పోతాయి. లేదా చిరిగి పోతాయి జాగ్రత్త.

● ఊహ : "స్ఖలించే ముందు అంగాన్ని (బీజవాహిక నుంచి) బయటకు తీసేస్తే గర్భం రాదు."

నిజవే. కాని యిది పూర్తిగా ఆధారపడతగ్గది కాదు. ఎందుకంటే ఆల్‌రెడీ గత స్ఖలనం బాపతు వీర్యకణాలు కొన్ని మీ స్ఖలనమార్గంలో నిల్వ ఉండి రతి సమయంలో 1-2 చుక్కల జారుడు ద్రవంతో కలిసి బయటికొస్తాయి. వాటితోనే గర్భం రావచ్చు.

ఒకోసారి అంగాన్ని బయటకి తీస్తున్న సమయంలోనే స్ఖలనమైపోవచ్చు. సకాలంలో అంగాన్ని ఉపసంహరించడానికి చాలా విల్‌పవర్ కావాలి. స్ఖలనం దగ్గరయ్యేకొద్దీ విల్‌పవరు క్షీణిస్తుంది. కనుక ఈ పద్ధతి చాలా మందిని మోసగిస్తుంది.

● ఊహ : "రతి చేయడానికి ముందు పురుషుడు మూత్రం పోసుకుంటే ఆ తర్వాత విడుదలయ్యే వీర్యంలోని కణాలని మూత్రంలోని ఆమ్లాలు చంపేస్తాయి. కనుక గర్భం రాదు.

అదేవిధంగా స్త్రీ రతి అయిన వెంటనే వెళ్ళి పాస్ పోసుకోవాలి."

జ : రెండూ తప్పు అభిప్రాయాలే! ఇవి గర్భాన్ని నిరోధించవు.

● ఊహ : "ఒకే ఒక్కసారి సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం రాదు."

జ : సరైన సమయంలో (అండం విడుదలకి దగ్గర చేసి) రతిలో పాల్గొంటే ఆ ఒక్క రతివల్లనే గర్భం రాగలదు.

● ఊహ : "అండర్‌వేర్ లేదా లంగా ఉండగా రతి చేస్తే గర్భం రాదు."

జ : చాలా డేంజరస్ ఆలోచన. బట్టల్లోంచి వీర్యకణాలు మహారాజుల్లా ఈదుకుంటూ వెళ్ళి యోనిలో ప్రవేశిస్తాయి. సో, టేక్ ప్రికాషన్స్! ★

కొంచెం ఆలోచించండి మరి!

✦ ✦ ✦

మీ భార్యని మాటిమాటికీ వేళా కోళాలు, వెక్కిరించడాలు చేస్తున్నారా? హాస్యంగా మాట్లాడుతున్నట్టు బిల్డప్ ఇస్తూ వ్యంగ్యా స్త్రాలు విసురుతున్నారా?

మీ భర్తని తరుచూ దెప్పి పొడుపులతో, సణుగుడుతో సాధిస్తున్నారా?

అయితే మీ పంథా మార్చుకోవలసిందే! ఎందుకంటే ఈ మాటల వల్ల మనసు గాయపడటం ఖాయం. పైకి నవ్వుతూనే కనిపించినా, ముఖం మాడ్చుకున్నా, మాటకి మాట విసిరినా సరే, మీ మాటలు వారిని బాధపెట్టడమూ, ఆ బాధ చాలాకాలం పాటు మనసు పొరల్లో స్థిరపడిపోవడమూ తప్పదు.

ఇంటికొచ్చిన భర్తని భార్య ప్రేమగా పలకరిస్తే ఏంటి సడన్‌గా ఇంత ప్రేమ? ఓ జీతాల రోజు అనా? అని భర్త చేసే వేళాకోళం గుండెని చివుక్కుమనిపిస్తుంది. ఆమెని సంతోషపెడదామని చీరో, డ్రెస్ మెటీరియలో భర్త తీసుకొస్తే 'దీన్ని ఏ వాళ్ళు కూడా కట్టుకోరు' అని భార్య విసిరికొడితే అతని మనసు గాయపడక తప్పదు.

నచ్చలేదని చెప్పడానికి పద్ధతి ఉంది.

✦ మనం ఏం మాట్లాడినా ఎదుటివాళ్ళకి సంతోషం కలిగించేలాగే మాట్లాడాలి. కనీసపక్షం గాయపరచకుండా, గుచ్చ కుండా, దెప్పకుండా, వ్యంగ్యం జోడించ కుండా ఉండాలి.

✦ నిజానికి దెప్పుతూ మాట్లాడటం, పుల్ల విరుపుతనం కొందరికి చిన్నతనంలోనే అలవడిపోతాయి. కొందరికి మధ్యలో వస్తాయి. అంతర్గతంగా ఉండే కోపాన్నీ, అసంతృప్తినీ, అసహనాన్నీ ఇలా వ్యక్తం చేస్తారన్నమాట. సూటిగా మొహమ్మీద చెప్పే ధైర్యమూ, పోట్లాటో, వాదులాటో చేసుకునే ధైర్యం లేని వాళ్ళు, ఇతరులు మనసు బాధపడి ఏడుస్తుంటే అందులో తమ గెలుపుని చూసుకునే వాళ్ళు మాత్రమే ఇలా చేస్తారు.

✦ ఒకొక్కరు తన మనసుల్లోని కోపతాపాలూ, అసంతృప్తుల్ని, మాటల్లో చూపరు. ఇంట్లో వస్తువుల్ని విసిరేస్తారు, పిల్లల్ని, బల్లల్ని బాదటం, రిమోట్‌నో, మొబైల్‌నో, పుస్తకాలు, గిన్నెల్నో విసిరికొట్టడం చేస్తారు. పనిమనిషి మీదో, మరెవరో బకరాల మీదో అరుస్తారు.

✦ ఇలాంటి ప్రవర్తన ఎవరికి వారే గుర్తించాలి. 'అరె! నేనిలా ప్రవరిస్తున్నా నేమిటి?' అనుకోగలగాలి. 'ఇదే నా ఆయుధం, నేను ఇలా ఉండకపోతే ఎదుటివాళ్ళది పైచేయి అయిపోతుంది, నాకు ఇంకోటి తెలీదు' అనుకోకూడదు.

✦ అరుచుకోవడమో, దెబ్బలాడుకోవడమో, ముఖం మాడ్చుకోవడమో జరిగేక ... అంటే సంఘటన అయిపోయాక జరిగిందంతా ఒకసారి మననం చేసుకుంటారు ఇంచుమించు అందరూ! అయితే ఆల్‌మోస్ట్ అందరూ 'నాదేం తప్పులేదు. వాళ్ళు అలా చేయబట్టి / అనబట్టి నేనిలా అన్నాను' అంటూ సమర్థించు కుంటారు.

''అలా అనకుండా ఉండాల్సింది'' అనుకోవడం తక్కువ. అనుకున్నా... సారీ చెప్పడం తక్కువ. మళ్ళీ అలా జరగకుండా చూసుకోవడం ఇంకా తక్కువ. కాని చేయవలసింది అదే! ఆత్మ విశ్లేషణలోంచి ఇది పుడుతుంది.

✦ భార్యాభర్తలుగాని, కుటుంబంలోని మిగతా సభ్యులు కాని చిరకాలం కలిసిమెలిసి బ్రతకాల్సిన వాళ్ళు కదా! కనుక చిన్న ఘర్షణలు సైతం తలెత్త కుండా ఇరువైపుల నుంచీ ప్రయత్నం చేస్తుండాలి. ఆ ప్రయత్నం ఒక రోజు, ఒక నెల కాదు నిరంతరం జరుగు తుండాలి.

✦ ఎదుటివారి ఆలోచనల్ని, అభిప్రాయాల్ని, పరిస్థితిని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఎంపతీ అంటాం దీన్ని. ''ఎదుటివారి పరిస్థితిలో నేనుంటే...? అని ఆలోచిస్తే వచ్చే అనుకూల స్పందనే ఎంపతీ.

✦ జీవితం అనేది ఆనందించడానికే ఉంది. అందమైన దాంపత్య జీవితంలో ఆనందపు పూలే తప్ప, విచారపు, విషాదపు ముళ్ళు లేకుండా ఏరిపారేసే బాధ్యత భార్యా భర్తలిద్దరిదీ! కుటుంబ జీవితంలో ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికీ ఆ బాధ్యత ఉంటుంది.

ఆశ-నిరాశ, ఆనందం-విచారం, శాంతం-కోపం లాంటి భావోద్వేగాలూ, జయపజయాలూ ఎవరికీ తప్పవు. ఈ జతల్లో రెండో దాన్ని తగ్గించుకుని మొదటిది పెంచుకోవడానికి ఎల్లప్పుడూ కృషి చేయాలి.

యోగం, ధ్యానం, పాజిటివ్ థింకింగ్, సమష్టి ఆలోచన, నిర్ణయం (కలెక్టివ్ థింకింగ్ అండ్ డెసిషన్) వంటివి అలవరచుకుంటే జీవితం మధురంగా సాగుతుంది.

స్త్రీలలో సెక్సు అసంతృప్తిని గుర్తించే విధానం



స్త్రీల సెక్సుజీవితం ఎన్నో అసంతృప్తులకు ఆలవాలం. అయితే స్త్రీల సెక్సు సమస్యల్ని అర్థంచేసుకుని, పరిష్కరించే పరిశోధనలు ఇటీవల పెరిగాయి. సెక్సు అసంతృప్తికీ, మొత్తం వైవాహిక జీవితంలో అసంతృప్తికీ చాలా సంబంధం ఉంది. ఒకదాని వల్ల రెండోది కలుగుతూంటుంది. అంతేకాక సెక్సు సంతృప్తిని వయసు, ఆర్థిక స్థితిగతులు, సాంస్కృతిక పరిస్థితులు, వ్యక్తిత్వ అంశాలు, (ఆత్మగౌరవం, అపరాధభావం, స్వార్థం, సానుభూతిపరత్వం, చికాకు, కోపం, సెక్సుపట్ల దృక్పథం, శారీరక ఆరోగ్య పరిస్థితులు) మొ॥ ఎన్నో ప్రభావితం చేస్తాయి. భార్యాభర్తలమధ్య సెక్సు విషయాలలో కమ్యూనికేషన్ ఎంతబాగుంటే సెక్సు సంతృప్తి కూడా అంత బాగుంటుంది.

స్త్రీ సెక్సు అసంతృప్తిలోని భిన్న అంశాలను గుర్తించి, వాటి స్థాయిని కొలిచేందుకు ఒక కొలమానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు– ఆస్టిన్ (అమెరికా)లోని టెక్సాస్ యూనివర్సిటీకి, కెనడాలోని విన్నిపెగ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన సైకాలజీ శాస్త్రజ్ఞులు.

సెక్సు సమస్యలున్న 800 మంది స్త్రీలనూ, అంతేమంది ఏ సమస్యలూ లేని స్త్రీలనూ తీసుకుని ఈ దిగువ రాసిన 30 ప్రశ్నలకు జవాబులు రాబట్టారు. వారి స్కోరులు (మార్కులు) వారి సమస్యల్ని చక్కగా గుర్తించ గలుగుతున్నాయని, వాటిని బట్టి ఏ కోణంలోంచి చికిత్స చేస్తే స్త్రీల సెక్సు అసంతృప్తిని తొలగించవచ్చునో తెలుసుకోగలిగామనీ రిసెర్చర్లు ప్రకటించారు. Journal of Sexual Medicine లో ప్రచురించబడిన ఈ ప్రశ్నావళిని మీరూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. దిగువ ప్రశ్నలకు జవాబులిచ్చుకోండి. ప్రతి కేటగిరిలోనూ, అలాగే మొత్తంగానూ ... మీ స్కోరు 50% కన్నా తక్కువ ఉంటే మీ సెక్సు జీవితాన్ని మెరుగుపరుచుకునేందుకు కృషి చేయడం అవసరం.

1. నా ప్రస్తుత సెక్స్ లైఫ్ నాకు సంతృప్తికరంగా ఉంది.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

2. నా సెక్స్ లైఫ్‌లో ఏదో లోటు ఉందని తరచు అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

3. మా సెక్సు లైఫ్‌లో మా యిద్దరి మధ్య మానసికమైన దగ్గరితనం అంతగా లేదనిపిస్తోంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

4. ప్రస్తుతం నేను పాల్గొంటున్న సెక్సు కలాపాల సంఖ్య నాకు సరిపడేటట్లే ఉంది.

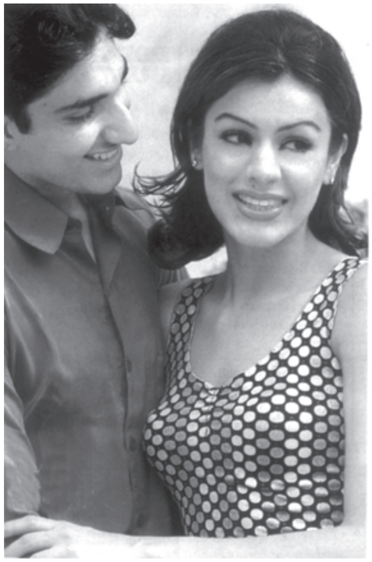
1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

5. నాకు సెక్సుకు సంబంధించి పెద్ద సమస్యలు కాని, ఇబ్బందులు కాని లేవు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

6. మొత్తం మీద మీ సెక్స్‌లైఫ్ ఎంత సంతృప్తిగా లేక ఎంత అసంతృప్తిగా ఉంది?

5. పూర్తిగా తృప్తికరంగా ఉంది. 4.



చాలామటుక్కి సంతృప్తికరమే 3. ఫర్వాలేదు. 2. పెద్ద తృప్తికరంగా లేదు. 1. అసలు సంతృప్తికరంగా లేదు.

7. నా భర్త నేను సెక్సు ప్రస్తావన తెచ్చినపుడల్లా తనని తాను సమర్థించుకో జూస్తాడు.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

8. నేను, నా భర్త సెక్సుగురించి మనసు విప్పి అస్సలు మాట్లాడుకోము / తగినంతగా మాట్లాడుకోము.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

9. నా భర్త సెక్సు విషయాలు నాతో చర్చించా లనుకుంటే సాధారణంగా నేనేమీ యిబ్బంది ఫీలవను. చర్చించ డానికి సిద్ధమే.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

10. నేను సెక్సు విషయాలు చర్చించదలిస్తే నా భర్త ఏమీ యిబ్బందిగా ఫీలవడు. చర్చిస్తాడు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

11. నా మనసు లోతుల్లో ఉన్న భావాలను, ఉద్వేగాలను గురించి (సీక్రెట్లు కాదు) నా భర్త అడిగితే అతనితో చెప్పడం నాకు ఇబ్బందికాదు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

12. నా భర్త తన మనసులో లోతుగా దాచుకొన్న భావాలు ఉద్వేగాలు నాతో పంచుకోవడం యిబ్బందిగా భావించడు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

13. 'సెక్సులో నా యిష్టాలు, కోరికలు ఏమిటో మా ఆయనకు పెద్దగా తెలియవు, పట్టించుకోడు' అని నాకనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

14. 'మా ఆయనా, నేనూ సెక్సులో ఒకరికొకరం పెద్దగా సరిపడం' అని నాకు అనిపిస్తుంది!

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

15. సెక్సుపట్ల అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు మా ఆయనవీ, నావీ బాగా వేర్వేరు అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

16. మా ఆయనా నేను సెక్సు కోర్కెలు, అవసరాల విషయంలో సరైన జోడీ కాదని అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

17. 'నాకూ మా వారికీ మధ్య ఆకర్షణ తగినంత లేదు' అని ఒకోసారి అనిపిస్తుంటుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

18. మావారి సెక్సు అభిరుచులూ, పద్ధతులూ - నా అభిరుచులు, శైలి వేర్వేరు అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

19. నాకున్న సెక్సు సమస్యలు, యిబ్బందుల వల్ల మా వారు నాతో విసిగిపోతారేమోనని భయమేస్తోంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

20. నా సెక్సు సమస్యలు, యిబ్బందులు మా ఇద్దరి మధ్యా సంబంధాలు చెడగొడతాయని భయపడు తున్నాను.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

21. నాసెక్సు సమస్య (అయిష్టత, అసంతృప్తి వగైరా) కారణంగా మావారు వేరెవరితోనైనా సంబంధం ఏర్పరచుకుంటా రేమోనని ఆందోళన పడుతున్నాను.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

22. నావల్ల మావారు సెక్సులో అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారని బాధపడుతున్నాను.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

23. నా సెక్సు సమస్య కారణంగా నాలో స్త్రీత్వం తక్కువగా ఉందని మావారు అనుకుంటున్నారని నా అభిప్రాయం

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

24. **నాలోని సెక్సు సమస్యల వల్ల నా భర్తని నిరాశ పరుస్తున్నానని భావిస్తు న్నాను.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

25. **నా సెక్సు సమస్యలు నన్ను చాలా కృంగదీస్తున్నాయి, బాధ పెడుతు న్నాయి.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

26. **నా సెక్సు సమస్య వల్ల నా సెక్సు జీవితం అసంతృప్తిగా గడుస్తోంది.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

27. **నా సెక్సు సమస్య వల్ల నేను బయటి సంబంధాల వేపు మొగ్గు చూపుతా నేమోనని భయం వేస్తోంది.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

28. **నా సెక్సు సమస్య నన్నెంత బాధి స్తోందంటే నాగురించిన నా భావాలు చెల్లాచెదు రవుతున్నాయి.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

29. **నా సెక్సు సమస్య నన్నెంత బాధి స్తోందంటే నేను హాయిగా ఆరోగ్యంగా ఉండలేక పోతున్నాను.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

30. **నా సెక్సు సమస్యల వల్ల నాపై నాకే కోపం, ఉక్రోషం కలుగుతున్నాయి.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

✦✦✦

ఈసారి ఈ దిగువ బాక్సులో చూపిన ప్రకారం మీ స్కోరెంతో తెలుసుకోండి.

మీ స్కోరెంతో తెలుసుకోండి.

ప్రశ్నలు 1,2,3,4,5,6 మీరు మీ సెక్సు లైఫ్ విషయంలో ఏమేరకు **సంతృప్తిగా** ఉన్నారో తెలుపుతాయి.

ప్రశ్నలు 7-12 మీ యిద్దరి మధ్య **కమ్యూనికేషను** (అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణ) స్థాయిని తెలియజెపుతాయి.

ప్రశ్నలు 13-18 మీ యిద్దరి మధ్యా **సఖ్యతని** అంచనా వేస్తాయి.

ప్రశ్నలు 19-24 మీ **యిరువురి మధ్య బంధం గురించి** మీకు కలిగిన **భయసందేహాల**ను అంచనా వేస్తాయి.

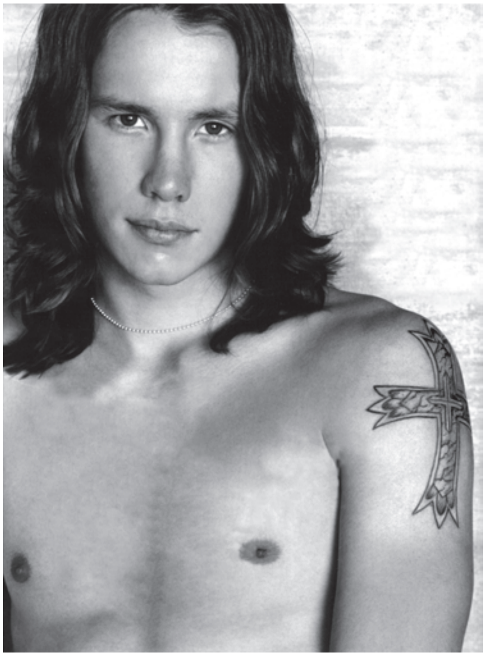
ప్రశ్నలు 25-30 మీ సెక్సు సమస్యవల్ల **మీ గురించి మీకు** ఏర్పడుతున్న **భయసందేహాల**ను గుర్తిస్తాయి.

ప్రతిప్రశ్నకూ మీరు ఏది జవాబుగా టిక్‌పెడతారో ఆ జవాబుగల అంకెయే మీ మార్కులు. ఉదా: 1వ ప్రశ్నకి 4 మీ జవాబు అయితే మీ మార్కులు 4.

ఈసారి 1 నుంచి 18 వరకూ గల ప్రశ్నల మార్కెలు కూడండి. 19-30 గల ప్రశ్నల మార్కులు కూడుకుని అందులో సగాన్ని పై మొత్తానికి కలపండి. ఇదీ మీ టోటల్ స్కోరు.

ఈ స్కోరు మొత్తం ఎంత తక్కువ ఉంటే మీ సెక్స్‌లైఫ్ అంత అసంతృప్తిగా ఉన్నట్టు. ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత సంతృప్తిగా ఉన్నట్టు.

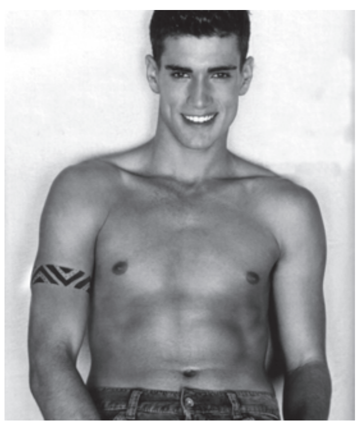
అలాగే పైన చెప్పిన 5 వర్గాలలో **(సంతృప్తి, కమ్యూనికేషను, సఖ్యత, అనుబంధం గురించిన భయాలు, వ్యక్తిగత ఆందోళణలు)** అను అంశాల్లో విడివిడిగా ఒక్కొక్క దాని స్కోరు చూసుకుని ఆ స్కోరు పెరిగేందుకు కౌన్సిలింగు, చికిత్స పొందాలి. అప్పుడు దాంపత్య జీవితం - ముఖ్యంగా సెక్స్‌లైఫ్ - మెరుగవుతుంది.



పచ్చబొట్టు (tattoo) అనాగరికమనుకునే రోజులు ఏనాడో పోయినై. తిరిగి అదిపెద్ద ఫేషనై కూచుంది. ఒంటిమీద వేసే డిజైన్లని బాడీ ఆర్ట్ అంటున్నారు. కలలకి అర్థాలున్నట్లే, కూర్చునే పద్ధతి, నిల్చునే పద్ధతి, చేతులు కాళ్ళు కదిలించే పద్ధతి - అన్నిటికీ అర్థాలున్నట్లే బాడీ ఆర్ట్‌కి కూడా అర్థాలున్నాయి. అవి మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని, గుణాన్ని, లైంగిక స్వభావాన్ని, వ్యక్తం చేస్తున్నాయంటున్నారు బాడీ ఆర్ట్ నిపుణురాలు టెరేసా గ్రీన్. 'ది టాటూ ఎన్‌సైక్లోపీడియా' పుస్తకంలో శరీరచిత్రాల విచిత్రాల గురించి చాలా వివరంగా చర్చించారామె.

ఒంటిమీది రాతలు - అవి చెప్పే ఊసులు !

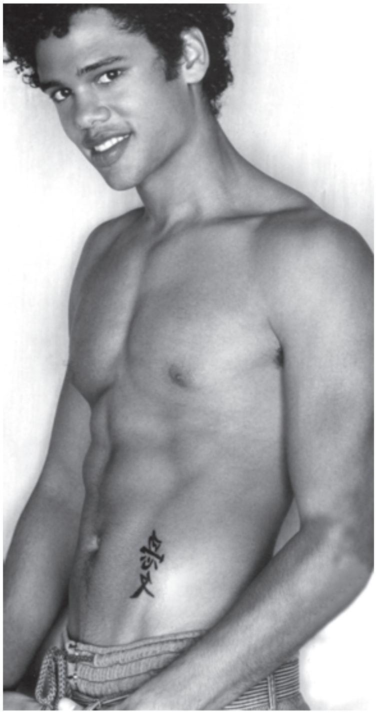
✳ ఒంటిమీద శిలువ, నక్షత్రం, స్వస్తిక్, బౌద్ధ చిహ్నాలు వంటి మతపరమైన చిహ్నాలు (పచ్చబొట్టు) పొడిపించుకునే నవతరం యువకుల గురించి చెప్తూ ఆమె – ఈ యువకులు చాలా మంచి అబ్బాయిలే కాని కొంచెం చిలిపితనం తోడుగా ఉంటుందంటారు. వారి మత మూలాలను గౌరవిస్తూనే, పాత విశ్వాసాలనుంచి బయటపడే తెగింపుకి చిహ్నంగా శరీర చిత్రాలు చేయించుకుంటార్ట. ఒక వంక జీవితాన్ని నియమానుసారంగా గడుపుతూనే పడగ్గదిలోకి వచ్చేసరికి నియమాలన్నీ బ్రేక్ చేసేసి హాయిగా, ఎటువంటి సంకోచాలూ లేకుండా ఆనందం పొందుతారు, పంచుతారు అట!



✳ ఎవరండీ ఈ ట్రైబల్ గుర్తుల అందగాడు? ట్రైబల్ పట్టీని పచ్చబొట్టుగా వేయించుకున్న ఈ యువకుడు ఊబర్ సెక్సువల్‌కి చిహ్నం. ధీశాలి, చురుకైన వాడు, కాస్త షో చేసే కుర్రవాడన్నమాట! లేటెస్ట్ ట్రెండ్‌కి అద్దం పడుతున్న ఈ పట్టీ ఈ ఊబర్ సెక్సువల్ వ్యక్తిలో ఫేషన్‌ని వెలికి లాగుతోంది.

బహుశా ఇలాంటి వ్యక్తి మీకు జతగాడైతే మీరు ఏదైనా సమస్యలో చిక్కుకున్నప్పుడు మిమ్మల్ని చాలా శ్రద్ధగా చూసుకుంటాడు. ఎల్లలు లేని ప్రేమ పంచిపెడతాడు.

✳ అబ్బ, ఈ పొట్టమీద మచ్చగాడిని చూడండి. ఈయనగారు మిస్టరీ ఉంటే యిష్టపడతాట్ట. ఈ తరహా వ్యక్తితో పరిచయం అయితే మీరు తరచు

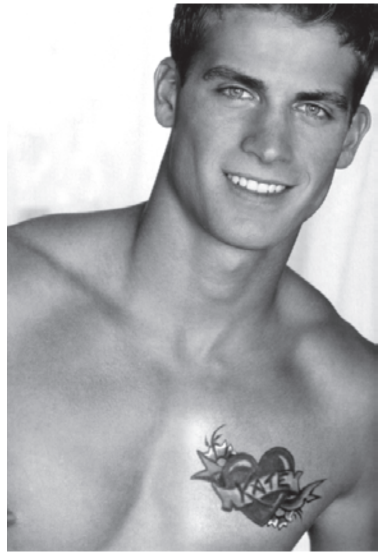


ఆశ్చర్యాలకు లోనవడానికి సిద్ధపడండి. అది మిమ్మల్ని ఆఖరి నిమిషంలో బోల్తా కొట్టించడం కావచ్చు, మీరు ఊహించ లేని సంతోషాన్ని కలిగించడం కావచ్చు.

* 'నా హృదయం పై నిదురించే చెలీ!' అనా ఈ టాటూ అర్థం? ముక్కుసూటి మనస్తత్వం. దాపరికా ల్లేవు. గర్ల్‌ఫ్రెండ్ పేరుని ఛాతీమీద చెక్కించుకున్నంత ప్రేమగానూ ఆమెని గుండెల్లో దాచుకుంటాడు.

ఛాతీలాగే హృదయం కూడా విశాలమే! ఆత్మవిశ్వాసం మెండు. మనసులో మాట చెప్పడానికి వెనుకా డడు. తనలో కలిగే ప్రేమావేశాలను వెల్లడి చేయడానికి సంకోచించడు.

మిమ్మల్ని సంతోషపర చడానికి ఎంతైనా కృషి చేస్తాడు – చిరు కానుకల



నుంచి మీకే ప్రత్యేకమైన 'పడకగది కానుకల' దాకా!

ఇంతకీ మీరు ఏ రకం వ్యక్తిని ఇష్టపడతారో!? ★



ఒక్కరే చాలు !

అంటున్నారు నేటి తరం దంపతులు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే నివేదిక ప్రకారం రెండో సంతానం కావాలని కోరుకుంటున్న స్త్రీల సంఖ్య 24%కి మించటం లేదు. పురుషులు కూడా 27% మంది మాత్రమే రెండో బిడ్డని కోరుకుంటున్నారు. అచ్చంగా పదేళ్ళ క్రితం 69% మంది మహిళలూ, 49% మంది పురుషులూ 2వ సంతానం కూడా ఉండాలని భావించే వారు.

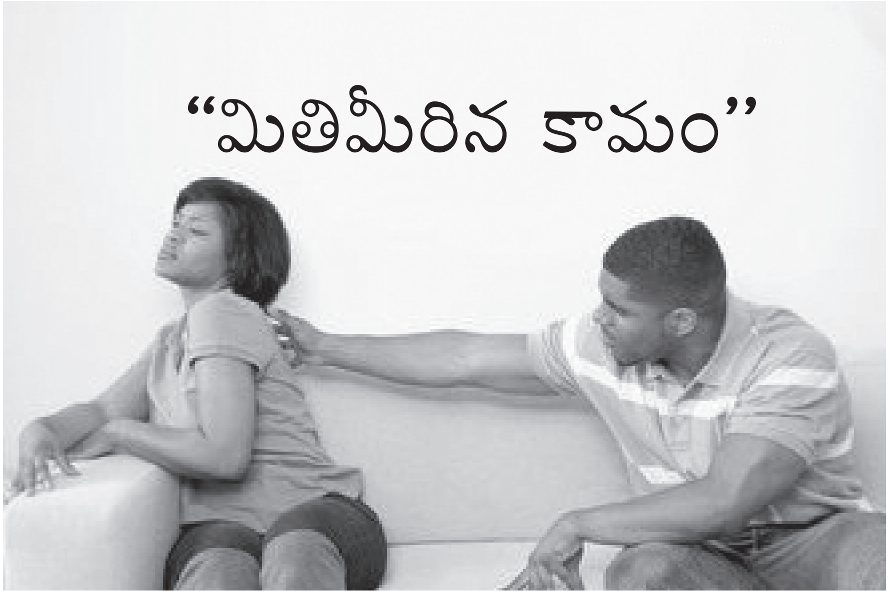
పదేళ్ళలో వచ్చిన ఈ మార్పుకి అనేక కారణాలున్నాయి. పెళ్ళిళ్ళు ఆలస్యమై సంతానం లేటుగా కలగడం, ఉద్యోగానికి ప్రాముఖ్యత పెరగడం, పిల్లల్ని పెంచడంలో అయ్యే ఖర్చు ఎక్కువగా ఉండటం లాంటివి ప్రధాన కారణాలు. చాలా మంది స్త్రీలు పిల్లల్ని కని పెంచడంలో తమ శక్తి సామర్థ్యాలు, జీవిత ప్రాథమ్యాలు మరుగున పడిపోయి తల్లులుగా మిగిలిపోవడానికి ఇష్టపడటం లేదు.

పై పై ?

మగ సంతానం కావాలంటే 'Y' క్రోమోజోము ఉన్న వీర్యకణాలు అండాన్ని ఫలదీకరించాలి. పురుషుని వీర్యకణాల్లో సగం 'Y' క్రోమోజోము కలిగినవీ, సగం 'X' క్రోమోజోము (ఆడబిడ్డని పుట్టించేవి) కలిగినవీ ఉంటాయి. 'Y' క్రోమోజోమున్న వీర్యకణాలతో ఫలదీకరణ చెందిన అండం పురుష శిశువుగా ఎదగడానికి కారణం దాని మీద ఉండే SRY జీన్. అయితే SRY జీన్‌లో చోటుచేసుకుంటున్న కొన్ని పరిణామాల వల్ల రాను రాను 'Y' క్రోమోజోము అంతరించిపోతుందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. అఫ్ కోర్స్ అందుకు సుమారు 46 లక్షల సం॥లు పడుతుందని అంచనా!

(– PLOS జెనిటిక్స్)

"మితిమీరిన కామం"



★ "నా భార్యకి కామం చాలా ఎక్కువ సార్. రోజూ 2–3 సార్లయినా సెక్సు కావాలని పీడిస్తుంది . పెళ్ళయిన కొత్తమోజులో నేనూ సై అంటే సై అనే వాణ్ణి. గాని యిప్పుడెలా కుదుర్తుంది సార్. ఆ మాటంటే నా భార్య నమ్మదు. 'నువ్వెక్కడెక్కడో తిరిగొచ్చి మోజు తీర్చుకుని నన్ను నట్టేట్లో ముంచుతున్నా'వని తిడుతుంది. పెళ్ళాన్ని తృప్తి పరచలేని వాడివి పెళ్ళెందుకు చేసుకున్నావని చీదరిస్తుంది." ఇది చదువు చట్టుబండలూ లేని మనిషి ఆవేదన కాదు బియ్యే చదువుకున్న భార్య మొగుడి ఆవేదన!

★ "నాభర్తకి రోజూ సెక్సు కావాలి. అన్నం లేకపోయినా ఉంటాడు కాని సెక్సు లేదంటే బతకనివ్వడు. ఆ మూడు రోజులే నాకు విశ్రాంతి. ఒక్క రోజు బట్ట ఆగక సెక్సు లేటయ్యిందంటే చిందులు వేస్తాడు. నిద్ర పట్టక రాత్రంతా దొర్లుతాడు. రోజూ సెక్సు అంటే నాకు రోత పుడుతోంది...!"

– ఒక యిల్లాలి రోదన.

★ "నేను 5 సం॥లుగా హ.ప్ర.కి అలవాటు పడ్డాను. రోజుకి 4–5 సార్లయినా హ.ప్ర. చేయందే ఉండలేను. ఎంతమానకుందామనుకున్నా మానలేకపోతున్నాను. అతిగా హ.ప్ర. చేసుకునే ఈ అలవాటు పోయేదెలా?

– ఓ బ్రహ్మచారి.

ఇలాంటివారంతా తావూ, తమ భాగస్వాములో అతికాముకులనీ, ఈ బాధ పళ్ళేక పోతున్నామనీ వాపోతారు. ఇంకాస్త నిర్మొహమాటస్థులైతే కామ పిశాచాలు అనీ, మోహినీ పిశాచాలనీ, మదజ్వరంతో కాగిపోతున్నారనీ వగైరాలుగా వర్ణిస్తారు.

మరి దీన్ని 'అతి కాముకత్వం' అనవచ్చా? ఇది ఏదైనా జబ్బా? జబ్బే అయితే పరిష్కారమేమిటి? చూద్దాం.

★ ★ ★

అసాధారణమైన కామ కోరికలు కలిగి, పదేపదే పట్టుదలగా సెక్సులో పాల్గొంటూ... ఎన్నిసార్లు పాల్గొన్నా, ఎంత మందితో పాల్గొన్నా కూడా తృప్తి పొందక యింకా... యింకా అంటూ అన్వేషించే వ్యక్తుల్ని "అతి కాముకులు'' ((hypersexuals or Oversexed) అంటాం.

స్త్రీలలో అతికాముకత్వానికి నింఫోమేనియా (nymphomania = 'bride madness') అని పేరు. పురుషుల్లో దీన్నే సటీరియాసిస్ (Satyriasis) లేదా డాన్ జువానిజమ్ (Don Juanisam) అంటాం.

మన సమాజంలో స్త్రీకొక న్యాయమూ, పురుషుడికొక న్యాయమూ కదా! స్త్రీకి వాంఛ అధికంగా ఉంటే సహజంగానే హడలి చస్తారు మగవాళ్ళు. వాంఛే అధికంగా ఉండక్కర్లేదు. ఉన్న కొద్దివాంఛనీ భర్త వద్ద స్వేచ్ఛగా వ్యక్తపరిచినా బిక్కచచ్చిపోవడం పురుష సహజం అంటే నమ్మండి. అదే పురుషుడికి వాంఛ అధికంగా ఉంటేనో? అతడు రసికుడు. శృంగారాధిపతి. మగాడు. కామ యోధుడు... ఎట్సెట్రా

ఎట్సెట్రా పొగడ్తలు, ఒకింత తోటివారికి ఉడుకుబోత్తనమూను!

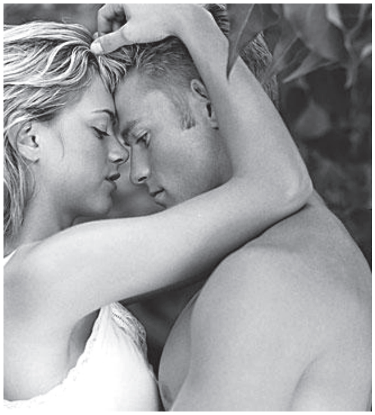
వీరు డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే ఎందుకు సంప్రదిస్తారో తెలుసా? తమకి కామం ఎక్కువ ఉందని కాదు, తమ భార్యకి తక్కువ ఉందనీ, దాన్ని ఎలాగైనా పెంచమనీను!

లేదా తమ భార్యకి మరీ ఎక్కువ కామ వాంఛ ఉందనీ దాన్ని ఎలాగైనా తగ్గించే మార్గం చెప్పమని కోరుతారు. లేదా తమలో ఆ మేరకు కామవాంఛ పెంచమంటారు.

(అయితే వాస్తవంలో ఈ తక్కెడలో రాళ్లు అటూ ఇటూ మార్చి ఇద్దరి కామకాంఛా ఒకటయ్యేలా చెయ్యడం అసాధ్య మనుకోండి! ఇద్దరూ సుఖపడి, తృప్తి పడే మార్గాలు తెలియజెప్పడం ద్వారానే పరిష్కారం సాధించడం వీలవుతుంది. అది వేరే విషయం!)

అయితే నిజంగా అతికాముకులు ఉన్నారా? ఉన్నారనే మీరు నమ్ముతున్నారు అవునా?

కాని లైంగిక వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు దీన్ని అంగీకరించడం లేదు! లైంగిక వైద్య ప్రపంచం అమితంగా గౌరవించే హెలెన్ కెప్లాన్ మాటల్లో చెప్పాలంటే ''నా అనుభవంలో అతి కామవాంఛ కేసులు చాలా అరుదుగా తారసపడినై. అలా తారసపడిన వాటిలో అధిక శాతం మందికి ఏదోరకం మానసిక రుగ్మతలు ఉంటూ వచ్చాయి. హైపోమేనిక్ స్టేట్, తీవ్రమైన ఏంగ్జయిటీ, టెన్షను, సెక్సు అసమర్థతకి సంబంధించిన అబ్సెషన్లు... ఇట్లా! వారిలో కనిపించే విపరీత కామ ప్రవర్తనకీ ఈ మానసిక రుగ్మతలకీ సంబంధం ఉంది. మానసిక రుగ్మతలు పోగొడితే అతికాముకత్వం కూడా తగ్గిపోయింది. అంటే వారిలో మనోరుగ్మతలకి అతి



కాముకత్వం కూడా ఒక లక్షణమే అయింది. అలా కాక ఏ మానసిక రుగ్మతా లేని వారిలో 'అతికాముకత్వమే' ఏకైక సమస్యగా సంప్రదించిన వారు 'దాదాపు శూన్యం'. అందుకే నా దృష్టిలో అతికాముకత్వం అనేది వ్యాధి కాదు. ఒక అభిప్రాయం, ఒక భ్రమ మాత్రమే'' అంటారామె.

విలియం మాష్టర్స్, జాన్సన్‌లది కూడా అదే మాట! స్త్రీల అతికాముకత్వం (నింఫోమేనియా) అనేది ఓ జోక్. అతి కాముకత్వాన్ని నిర్వచించే ప్రత్యేక లక్షణాలు వెతకడం చాలా కష్టం. అతికాముకత్వం అని ఎప్పుడు అనవచ్చూ... అంటే...

1) ఎన్నిసార్లు సెక్సులో పాల్గొంటున్నా తృప్తనేది కలగక ఇంకా కావాలనే అనిపిస్తూండటం... ఈ రంధి దిన చర్యకు అడ్డు పడడం.

2) ప్రేమ, అనురాగాలతో నిమిత్తం లేకుండా యాంత్రిక సెక్సు సంబంధాలే ప్రధాన మవడం,

3) భావప్రాప్తులు కలుగుతున్నా తృప్తి కలగకపోవడం... ఈ లక్షణాలుంటే దాన్ని అతి కాముకత్వంగా భావించవచ్చు నంటారు. మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు.

"అయితే తమ కంటే తమ భార్యలకి కామావసరాలు ఎక్కువగా ఉండటం చాలా మంది పురుషులకి సంకటంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాళ్ళే తమ భార్యల్ని / భాగస్వాముల్ని 'కామినులుగా (nymphos) గా చిత్రీకరించి, తద్వారా తమ అహాన్ని వారు కాపాడుకుంటారు. ఆమెని 'కాముకి' అనడం ద్వారా ఆమెని దోషిని చేసి తనలో లోపం లేదని గంభీరతని ప్రదర్శిస్తాడు. నిజానికి యితనికి ఏ లోపమూ ఉండకపోవచ్చు. కాని అతని అవసరాలకన్నా ఆమె అవసరాలు కొంత ఎక్కువ కావచ్చు. అందులో తప్పేముంది? అయినా అతనా మాట అనకుండా ఉండలేడు.

'ఇక సెక్సు సమస్యలతోనో, అసమర్థత తోనో బాధపడుతున్న మగవాళ్ళున్నారు. వీరికి నిజంగా సెక్సులోపాలున్నాయి. లేదా లైంగిక అభద్రత ఉంటుంది. లేదా లైంగిక ఆత్మన్యూనత ఉంటుంది. భయాలుం టాయి. అవన్నీ కప్పిపుచ్చుకోడానికి భార్యని

అతికాముకిగా వర్ణించి (నిందించి) తాముమాత్రం గొప్పగా మీసం మెలేసుకుంటూ బయటపడతారు.

'ఆడవాళ్ళూ అంతే. తమ భర్తలకీ, తమకీ మధ్య ఉన్నది సాధారణ వాంఛా భేదమేనని గుర్తించక, తమ భర్తలు 'అతి కాముకుల'నుకుంటారు. లైంగిక స్పందనలు, కామవాంఛ లోపించిన స్త్రీలు కూడా తమ వద్దనే లోపం ఉంచుకుని కూడా మగవాళ్ళమీద అతి కాముకులనే ముద్ర వేస్తూంటారు.

'ఇలా చూస్తే "అతి కాముకత్వం అనేది నిజంగా లేదనీ, ఒకరిమీద ఒకరు వేసుకునే 'నిందే' అనీ అనిపిస్తుంది'' అంటారు జాన్సన్.

చాలామంది శాస్త్రజ్ఞుల దృష్టిలో 'నింఫోమేనియా' (స్త్రీల అతి కాముకత్వం) సెక్సు నవలలకీ, సినిమాలకీ, స్త్రీ పురుషుల భయాలకీ గొప్ప ముడిసరుకు. అంతే తప్ప నిజజీవితంలో అతి కాముకత్వం అనేది లేదు.

* * *

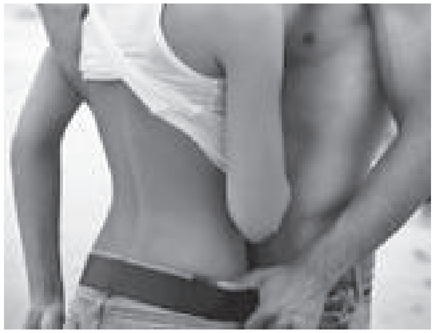
అయితే కొంతకాలంగా కామవ్యవసనం (sexual addiction) సిద్ధాంతమొకటి బయలుదేరి బాగా చర్చలకు, ఖండన మండనలకూ తెరతీసింది.

కామవ్యసనం (sexual Addiction)

కంట్రోల్ చేసుకోలేని (Compulsivity)

సెక్సు రంధి (Sexual Obsession)

గత దశాబ్ద కాలంలో అనేకమంది కామ శాస్త్రజ్ఞులు కంపల్సివ్ సెక్సువల్ బిహేవియర్ (అదుపు చేసుకోలేని కామప్రవర్తన)ని ఒక మనోవ్యాధిగా పేర్కొంటున్నారు. ఆల్కహాలు, స్మోకింగు, మాదకద్రవ్యాలకు, పేకాటకి, జూదానికి, రేసులకు ఒకవ్యక్తి ఎలా అయితే అలవాటు పడిపోయి (addict) వాటినుంచి



బయట పడలేక పోతాడో అలాగే కొందరు కామ స్పందనలకి విపరీతంగాలోనై అదే ప్రపంచంగా ప్రవర్తిస్తారు.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్‌లో 3 లక్షణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. వాటిని 3-Cs అంటాం.

మొదటి **'C'** తను చేస్తున్న పనివల్ల దుర్భరమైన పరిణమాలు ఎదురవుతున్నా అదే పని **C**ontinue చెయ్యడం,

రెండో **'C'** కంపల్షన్ : **C**ompulsiveగా (తప్పనిసరిగా) ఆ పని చేసి తీరడం.

మూడో **'C'** : ఎంత **C**ontrol చేసుకుందామన్నా చేసుకోలేకపోవడం.

ఇవి కాక ఆ పని చేస్తున్నప్పుడు ఆనందంగాను, ఉత్సాహంగాను, ఆ పని మానేసినప్పుడు డల్‌గాను ఉండటం, మానుకుందామని నిర్ణయించుకుంటే సిగరెట్ మానేసిన వాళ్ళు కొత్తలో గిలగిల లాడిపోయినట్టు శారీరకంగా, మానసికంగా బాధపడిపోవడం (విత్‌డ్రాల్ సిమ్టమ్స్) కలిగి ఉండటం ఈ జబ్బు లక్షణాలు.

వీటివల్ల దినచర్యలకి విఘాతం కలుగుతుంది. ఎవరికీ తన సంగతి తెలియకుండా ఉండటంకోసం ఎంతో శ్రమ పడటంవల్ల మానసిక భారం పెరుగుతుంది. పైగా సమాజంలో ఒకలాగ, రహస్య జీవితంలో మరొకలాగ ద్వంద్వజీవితం గడపాల్సి వస్తుంది.

ఒకోసారి తాము ఏపనికి అలవాటు పడ్డారో ఆ పనిని సమయం, సందర్భం, స్థలం పట్టింపు లేకుండా చేసి అవమానాలకు, సమస్యలకూ లోనవుతారు. కాలం గడిచేకొద్దీ సమస్య తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఇవి సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ లక్షణాలు.

ఒక కేసు : మా వద్దకు ఒక 19 సం॥ల అబ్బాయిని కర్నూలు జిల్లానుంచి అతని ఫ్రెండ్స్ తీసుకువచ్చారు. కారణం అతను అతిగా మాస్టర్‌బేషన్ (హ.ప్ర.) చేస్తాడని.

కేసు హిస్టరీ తీసుకునే సరికల్లా ఇతను హ.ప్ర.కి బానిస అయ్యాడని తెలిసింది. ఇతను రోజుకు 5–8 సార్లు హ.ప్ర. చేసుకుంటాడు.

కాని ఇక్కడ సంఖ్య కాదు ప్రధానం. అంగం స్తంభించినా, స్తంభించక పోయినా తృప్తి కలిగినా, కలగకున్నా అన్ని సార్లు హ.ప్ర. చేసుకోకుండా ఉండలేక పోవడం అతని సమస్య. ఫ్రెండ్స్ మధ్య ఉన్నవాడు హఠాత్తుగా బాత్రూంకి వెళ్లిపోయి చాలా సేపుండి వస్తాడు. కాస్సేపు అతని ముఖం రిలీఫ్‌గా ఉంటుంది. ఓ 2–3 గంటలు గడిచేక మళ్ళీమూడ్ మారిపోతుంది.

విషయం తెలుసుకున్న ఫ్రెండ్స్ అతన్ని వేళాకోళం చేసారు. తర్వాత నచ్చచెప్పారు. బెదిరించారు. మాన్పించడంకోసం అతను ఒంటరిగా ఎక్కడికీ పోకుండా గంటల తరబడి కట్టడి చేసేవారు. గంటలు గడిచేకొద్దీ అతను బెంగటిల్లిపోయి చివరకు చెర విడిపించుకుని హ.ప్ర. చేసుకుని వచ్చి మామూలు మనిషయ్యేవాడు.

ఇతను రోజుకో 3–4 మాట్లు బయటికి పోయి పావుగంటకీ, అరగంటకీ తిరిగి వస్తూండటంతో కిరాణాకొట్లో చేసే చిన్న

ఉద్యోగం సైతం ఊడిపోయింది. ఇదుగో ఇదీ వ్యసనమంటే!

దీని వెనుక మరేదైనా మానసిక జబ్బు ఉందా? ఇదే ఏకైక మానసిక జబ్బా అనేది ప్రస్తుత సంధికాలంలో నిర్ణయించడం కష్టమయినా అతనికున్నది సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ అని చెప్పవచ్చు.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్‌లో హ.ప్ర. ఒక్కటే కాదు. అన్ని రకాల కామప్రవర్తనలూ చోటు చేసుకో గలవు. సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ సిద్ధాంతాన్ని ప్రవేశపెట్టిన కార్నెస్ ప్రకారం ఇందులో 3 లెవెల్స్ ఉన్నాయి. మొదటి లెవెల్‌లో సాంఘికంగా అభ్యంతరం లేని కామప్రవర్తనలే ఉంటాయి. హ.ప్ర., స్త్రీ సంపర్కం, బూతు సాహిత్యం చదవడం / చూడడం, అశ్లీల చిత్రాలు చూడటం, కేబరే డాన్సులకి పోతుండటం, వ్యభిచారం, స్వలింగ సంపర్కం లాంటి ప్రవర్తనలే మితిమీరిన స్థాయిలో జరుగుతుంటాయి. దీనివల్ల నష్టం ఆచరించే వాడికే తప్ప పాల్గొనే రెండవ వ్యక్తికి తక్కువ (సుఖవ్యాధులు తప్ప).

ఇక రెండో లెవెల్ ఎడిక్షన్‌లో సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యం కాని లైంగిక ప్రక్రియలు చోటు చేసుకుంటాయి. (బహిరంగ లింగ ప్రదర్శన (ఎగ్జిబిషనిజమ్), కన్నాల్లోంచి చూడటం, ఫోన్లో అశ్లీల సంభాషణలు చేయడం, ఇతరులతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం మొ॥వి).

మూడోస్థాయి ప్రవర్తనలో ప్రమాద కరమైన, హానికరమైన కామ ప్రవర్తనలు చోటు చేసుకుంటాయి. తన అదుపులో లేని కామవాంఛ తీర్చుకోవడంకోసం పిల్లలపై అత్యాచారాలు చెయ్యడం, నిషిద్ధ సంబంధాలకు పాల్పడటం, బలాత్కా రాలు, మానభంగాలు వంటి నేరపూరితమైన కామప్రవర్తనలు ఈ రకంలో ఉంటాయి.

పుట్టుక

ఈ కామవ్యసనానికీ, కామబానిసత్వానికీ కారణం ఏమిటి? వ్యక్తుల మెదడులో 'అతి కామం' కలిగించే లోపాలేమైనా ఉన్నాయా?

ఇదేమైనా మానసిక జబ్బా? లేదా ఏదేని మానసిక జబ్బు లక్షణాల్లో ఒకటా? పెంపకం, కుటుంబ వాతావరణం, మొ॥ వాటి ప్రభావమా? (అలా అయితే ఈ జబ్బు చాలామందిలో కనబడాలిగా!) – వీటన్నిటికీ సంతృప్తికరమైన జవాబులు ఇంకా లేవు.

అతి కాముకత్వం (Hypersexuality) లోనే ఇది ఒక తీవ్రమైన రకమని కొందరి అభిప్రాయం.

ఏది ఏమైనా త్రాగుడు వ్యసనంనుంచి బయటపడటానికి సేవలందించే ఆల్కహాలిక్స్ ఎనానిమస్ (AA = Alcoholics Anonymous) అనే స్వయం సేవక సంస్థ సూచించే 12 సూత్రాల చికిత్సావిధానం వల్ల సెక్సు ఎడిక్టులు (లైంగిక వ్యసనపరులు) కూడా తమ వ్యసనం నుంచి బయట పడుతున్నారు.

సైకియాట్రీ మందులవల్ల, చికిత్సా విధానాలవల్ల, సైకోథిరపీ, ఎవర్షన్ థిరపీ, బిహేవియర్ థిరపీల వల్లకూడా ఈ వ్యసనం అదుపులోకి వస్తుంది.

*



సంతానం

వృషణాల్లో లోపాలు

చిన్న బీజాలు, బీజాలు పనిచేయకపోవడం

కొందరిలో బీజాల విధి నిర్వహణ ఉండాల్సిన స్థాయిలో ఉండదు. అల్పంగా (hypo-) ఉంటుంది. అందువల్ల పురుష హార్మోనుల ఉత్పత్తి తక్కువగా జరుగుతుంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. మొత్తానికే లేకుండా పోవచ్చు. అలా విధి నిర్వహణ లోపం కలగడాన్ని హైపోగొనాడిజమ్ అన్నారు.

దీనికి కారణాలు రెండు :

బీజాలలో పురుష హార్మోను ఉత్పత్తినీ, వీర్యకణాల ఉత్పత్తినీ ప్రేరేపించే హార్మోనుల (FSH, LH) సరఫరాలో దోషం ఏర్పడితే బీజాల (వృషణాల) పనితనంలో కూడా లోపం ఏర్పడుతుంది. అదొక కారణం.

హైపోగొనాడిజమ్ 3 రకాలుగా ఉంది.

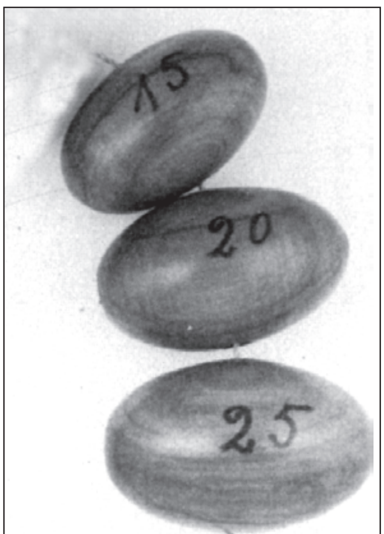
ఎ. బీజ ప్రేరక హార్మోనులైన FSH, LH తయారు కావలసిన దానికంటే తక్కువ రాశిలో తయారవటం వల్ల బీజాల సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. (అనగా హైపోగొనాడిజమ్ కలుగుతుంది) బాల్యం నుంచీ యౌవనం దాకా యిదే పరిస్థితి కొనసాగితే అలాంటి వ్యక్తికి –

ఎ. బీజాలు చిన్నవిగా ఉంటాయి.

బి. ఆడకంఠం, ఆడ లక్షణాలు ఉంటాయి.

సి. మర్మాంగాలపైన, చంకల్లోనూ, వెంట్రుకలు ఉండవు. లేదా పల్చగా ఉంటాయి. (మూతిమీద వెంట్రుకలు పెద్దగా లెక్కలోకి తీసుకోనక్కర్లేదు).

డి. వంటిమీద వెంట్రుకలు తక్కువగా



బీరిజాలు ఉండవలసిన సైజు

ఉంటాయి. చర్మం సన్నగా మెరుస్తూ ఉంటుంది. అయితే నల్లనివన్నీ నీళ్ళు, తెల్లనివన్నీ పాలూ కావు. ఈ లక్షణాలతోనే సరిపెట్టుకోకుండా కొన్ని పరీక్షలు నిర్వహించాలి.

1. రక్తంలో FSH, LH ల స్థాయి పగలు ఎంత ఉందో, రాత్రి (కొంతసేపు నిద్రపోయాక) ఎంత ఉందో కొలవాలి.

2. వీలిస్తే బీజాలలోంచి చిన్న ముక్కతీసి మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చెయ్యాలి. దీనివల్ల బీజంలోని టిష్యూలలో దోషం ఉందా, హార్మోనుల్లో దోషం ఉందా, రెండూ ఉన్నాయా అనేది తేలుతుంది.

3. మరికొన్ని ముఖ్యపరీక్షలు నిర్వహిస్తే దోషం ఎక్కడుందో తేలిపోతుంది. ఇటువంటి వాళ్ళకి టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) చికిత్స చేస్తే మగలక్షణాలు, మగతనం, పెరుగుదల... అన్నీ వస్తాయి. ఎటొచ్చీ వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కావచ్చు, కాకపోవచ్చు.

సంతానం కోసం చికిత్స చేస్తున్నట్టయితే పురుష హార్మోను చికిత్సకి బదులు బీజప్రేరక హార్మోనులతో (Gonadotropins) చికిత్స చేయాలి. అయితే అంతకు ముందుగా మెదడు లోపల ఉంటే పిట్యూటరీ, హైపోథాలమస్‌లో ఇతర లోపాలేవీ లేవని కూడా నిర్ధారించుకోవాలి.

బీజ నిర్మాణంలో లోపం లేకపోతే ఈ హార్మోనులతో కాని, ఇతర ఔషధాలతో గాని చికిత్స సత్ఫలితా లిస్తుంది.

– కొంతమందికి ఏ కారణం వల్లనో మెదడు లోపల ఉండే పిట్యూటరీ గ్రంథిలో కొంతభాగం కాని, హైపోఫైసిస్ కాని ఆపరేషన్ ద్వారా తీసెయ్యటం జరుగుతుంది. అప్పుడు సహజంగానే బీజప్రేరక హార్మోనుల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. (లేదా

అసలే ఉండదు). కనుక వారికి FSH, LH లతో చికిత్స ఫలప్రదమవుతుంది.

– పిట్యూటరీ గ్రంథికి ట్యూమర్ల వల్ల కూడా యిదే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు క్రమేణా నపుంసకత్వం కూడా ఏర్పడవచ్చు. పిట్యూటరీ ట్యూమరు ఉన్నదీ లేనిదీ CAT స్కాన్‌లో తేలుతుంది. దానికి ఆపరేషను చేయాలి. సంతానం కోసం, పురుషత్వం కోసం చికిత్స అప్పుడు చెయ్యాలి.

– పాస్క్వాలినీ సిండ్రోమ్ అని ఒక టుంది. మనిషిలో కొద్దిగా స్త్రీత్వం ఉంటుంది. (మృదుస్వరం, అల్ప రోమత్వం వగైరా). కాని బీజాల సైజు మామూలు గానే ఉంటుంది. రక్తపరీక్షలో FSH నార్మల్‌గానే ఉందని తేలుతుంది. కాని LH మాత్రం తక్కువగా ఉంటుంది. వీరిలో వీర్యకణాలు కూడా ఉత్పత్తి అవుతాయి. కాని చాలా కొద్దిగానే ఉంటాయి. ఇలాంటివారికి hCG చికిత్స పనిచేస్తుంది. అవలక్షణాలన్నీ పోయి, వీర్యకణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది.

– లారెన్స్–మూన్–బీడిల్ సిండ్రోమ్‌లో కుటుంబంలో మగవాళ్ళకి వారసత్వంగా హైపోగొనాడిజమ్ కలుగుతుంది. పెరుగుదల ఉండకపోగా విపరీతంగా ఒళ్ళు చేస్తారు. వేళ్ళు కలిసిపోయి ఉండటమో, ఆరేసి, ఏడేసి వేళ్ళుండటమో జరగటం, మానసిక వికలత్వం... వంటి లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. FSH, LH తక్కువగా ఉంటాయి. వృషణాలు కూడా దోష భూయిష్టంగానే ఉండొచ్చు. చికిత్స కొంతమందికి పనిచేస్తుంది. కొంతమందికి పనిచెయ్యదు.

– మూత్రపిండాల మీద ఎడ్రినల్ అనే హార్మోను గ్రంథి ఉంది. రెండు మూత్ర పిండాలపైనా రెండు గ్రంథులున్నాయి. వీటిల్లో కూడా పురుష హార్మోన్లు తయారవుతాయి. వీటి మోతాదు ఒకోసారి ఎక్కువవుతుంది (ఎడ్రినల్ గ్రంథి దోషాలవల్ల). అలా జరిగితే బీజప్రేరక హార్మోనుల FSH, LH ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి వీర్యకణోత్పత్తి దెబ్బ తింటుంది. ఈ రకం దోషం ఉన్నవాళ్ళకి బాల్యంలోనే ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలన్నీ వచ్చేస్తాయి. గొంతు మారటం, వెంట్రుకలు, మీసాలు, గడ్డం, స్కలనం... అన్నీ వస్తాయి. బీజాలు పెద్దదవుతాయి. పురుషాంగం మామూలు గానే ఉంటుంది. ఎటొచ్చీ వీర్య కణాల నుత్పత్తి చేసే కణాలు ఎదగవు.

అదనపు పురుష హార్మోనులని అణిచి వేయటానికి మందు లివ్వటమే వీరికి చికిత్స.

ఇంతవరకూ చెప్పిన సందర్భాలన్నిటి లోనూ బీజ ప్రేరక హార్మోనుల స్థాయి (FSH, LH) తగ్గటమూ, అందువల్ల బీజాల వీర్యోత్పాదక సామర్థ్యం సన్నగిల్లటమూ గమనించండి.

బి. కొందరిలో బీజ ప్రేరక హార్మోనులు అవసరానికి మించి వుత్పత్తి అవుతాయి. అందువల్ల కూడా వృషణాల (బీజాల) పని సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. అనగా హైపో గొనాడిజమ్ ఏర్పడుతుంది.

తల్లి గర్భంలో వుండగానే ఈ పరిస్థితికి అంకురార్పణ జరుగుతుంది. బహుశా జీన్‌ల దోషం ఉంటుందేమో!

– ఈ రకం పేషెంట్లకు బీజాలుండవు. పొట్టకు స్కానింగు చేయించి చూస్తే కడుపులో కూడా దాక్కుని లేవని తేలి పోతుంది. అంటే బీజప్రేరక హార్మోనులు పిండదశ నుంచీ అధిక మోతాదుల్లో వుంటే బీజాలే ఏర్పడవన్నమాట.

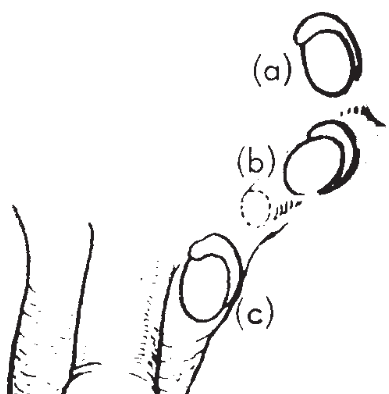
పురుష హార్మోనులు వృషణాల్లో తయారవుతాయి కదా! వృషణాలే లేకపోతే పురుష లక్షణాలు మాత్రం ఎక్కడి నుండి వస్తాయి? కనుక ఈ రకం మగవాళ్ళు అన్ని రకాలుగా పైకి బాగానే కన్పించినా వారికి ఛాతీ మీద, మూతిమీద, పొత్తి కడుపు మీద ఎక్కడా వెంట్రుకలుండవు.

పురుషాంగం చాలా చిన్నదిగా వుంటుంది. మనుషులు పొట్టిగా వుంటారు. కొద్దిగా ఆడ లక్షణాలుంటాయి.

రక్త పరీక్ష చేయించి చూస్తే బీజప్రేరక హార్మోనుల (FSH, LH) స్థాయి చాలా ఎక్కువ వుందని తేలుతుంది.

యిలాంటి వాళ్ళకి సంతానం కలిగే అవకాశం లేదు. కాని పురుష లక్షణాలు పూర్తిగా వచ్చి సంసారానికి పనికి వచ్చేలా చేయడానికిగాను పురుష హార్మోను చికిత్స జీవితాంతమూ చేయాలి.

– మరో వర్గం పేషెంట్లున్నారు. వీరికి ఆడ లక్షణాలేవీ వుండవు. అన్ని రకాలా మామూలుగానే వుంటారు. కాకపోతే బీజాలు రెండూ కానీ, ఏ ఒక్కటి కానీ, బీజకోశాల్లోకి దిగకుండా కడుపు లోపలే



బీజాలు వృషణాల్లోకి దిగబోతూ ఎక్కడెక్కడ ఆగిపోతాయో చూడండి.

వుండిపోతాయి. 'క్రిప్టార్కిడిజమ్' (దాగున్న బీజాలు) అని దీన్నే అంటారు. ఒక్కొక్కసారి కడుపులోంచి బీజాలు బీజకోశాల్లోకి దిగుతూ మధ్యలో ఎక్కడో ఆగిపోతాయి (పటం చూడండి).

యిలాంటి దోషాల్ని డాక్టరు పుట్టుక లోనే గమనించాలి. బిడ్డకు ఏ వయసులో చికిత్స చేయించాలో తల్లిదండ్రులకు తగు సలహా యివ్వాలి. ప్రతి వంద మంది మగ శిశువుల్లోనూ 10 మందికి ఈ దోషం వుంటుంది. వారిలో చాలా మందికి ఒకటి రెండేళ్ళలోపే బీజాలు పూర్తిగా వాటంతట అవే దిగుతాయి. అలా దిగకపోతే బాల్యంలోనే చికిత్స జరిపించాలి. బీజాలు కడుపులోనే వుండిపోతే వాటిల్లో వీర్యకణాలు తయారు కావు. కనుక సంతానం కలగదు.

ఈ సమస్యకు చికిత్స 2–3 సం॥ల వయసులోపే చేయాలి. మొత్తానికి 16 సంవత్సరాల లోపు చికిత్స జరగకపోతే ప్రయోజనం ఉండదు. ఆపరేషన్‌కి ముందు కొందరు డాక్టర్లు hCG ఇంజెక్షన్లతో చికిత్సకి ప్రయత్నిస్తారు. దీనివల్ల కొందరు పిల్లలకి బీజాలు సరైన చోటకి దిగుతాయి.

– మరో వర్గం దోషాన్ని "డెల్ కాస్టిల్లో సిండ్రోమ్'' అంటారు. వీరి బీజాల్లో వీర్యోత్పాదక నాళాలుంటాయి. కాని వాటిల్లో వీర్యకణాలుత్పత్తి చేసే టిష్యూలుండవు. కేవలం సెర్టోలై కణాలే వుంటాయి. యితరత్రా దోషాలేమీ వుండవు.

నూటికి ముగ్గురు మగవారిలో కన్పించే ఈ దోషానికి చికిత్స లేదు.

జన్యుదోషాలు Genetic defects

మనిషి శరీరంలో వున్న ప్రతీ కణంలోనూ 23 జతల క్రోమోజోము లుంటాయి. వీటిల్లో ఒక జత ఆదిలోనే ఆ మనిషి ఆడదానిగా పుట్టాలా, మగవాడిగా పుట్టాలా అనేది నిర్ణయం చేస్తాయి. కనుక వీటిని సెక్సు క్రోమోజోములన్నారు.

ఈ రెండు సెక్సు క్రోమోజోములూ X, వర్గానికే చెందితే స్త్రీగానూ, ఒకటి X, వేరొకటి Y అయితే పురుషునిగానూ లింగ నిర్ణయం జరుగుతుంది. ప్రక్క బొమ్మలో X, Y క్రోమోజోములున్న కణాన్ని మైక్రోస్కోపులో చూపుతున్నాము.



క్రోమోజోముల్లో ఎక్సు, వై క్రోమోజోములు (బాణం గుర్తులు)

ఒకొక్కసారి ఈ సెక్సు క్రోమోజోముల సర్దుబాటులో తేడా జరిగితే కొన్ని వ్యైపరీత్యాలు ఏర్పడతాయి.

కొంత మంది మగవాళ్ళుంటారు. పేరుకి వయసొచ్చినా మగ లక్షణాలు పూర్తిగా రావు. బీజాలు చిక్కుడు గింజంత వుంటాయి. బీజకోశాలు వేలాడటం మాని దగ్గరగా ముడుచుకుని వుంటాయి. రొమ్ములు వుబ్బెత్తుగా వుండి కొద్దిగా ఆడ లక్షణాలుంటాయి. గొంతూ ఆడగొంతే వుంటుంది.

రక్త పరీక్ష చేయిస్తే బీజ ప్రేరక హార్మోనులు రెండూ కూడా వుండాల్సిన దాని కన్నా ఎక్కువ మోతాదులో వుంటాయి. పురుష హార్మోను బాగా తక్కువగా ఉంటుంది. బీజాల్లోంచి ముక్కతీసి పరీక్షిస్తే (biopsy), వీర్య కణాలను ఉత్పత్తి చేసే టిష్యూలు సరిగా ఏర్పడనే లేదని తేలుతుంది. వీళ్ళ క్రోమోజోములని పరీక్షిస్తే వుండాల్సిన దానికంటే ఒక X క్రోమోజోము ఎక్కువగా వున్నట్లు తేలుతుంది. దీనికే "క్లైన్‌ఫెల్టర్ సిండ్రోమ్" అని పేరు. యిలాంటి వారు 1000కి యిద్దరుంటారు.

ఫలితం? పిల్లలు పుట్టరు.

వుండాల్సిన దానికంటే ఒక Y క్రోమోజోము ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళు కూడా వున్నారు. వీళ్ళు కూడా ప్రతీ 1000 మంది లోనూ యిద్దరుంటారు. ఈ మనుషులు పొడగరులై ఉంటారు. సాధారణంగా నేరప్రవృత్తి వుంటుంది. ముఖం చూస్తే విలన్లలా వుంటారు. వీరిలో కనీసం సగం మందికి సంతానం కల్గుతుంది. సగం మందికి కలగదు.

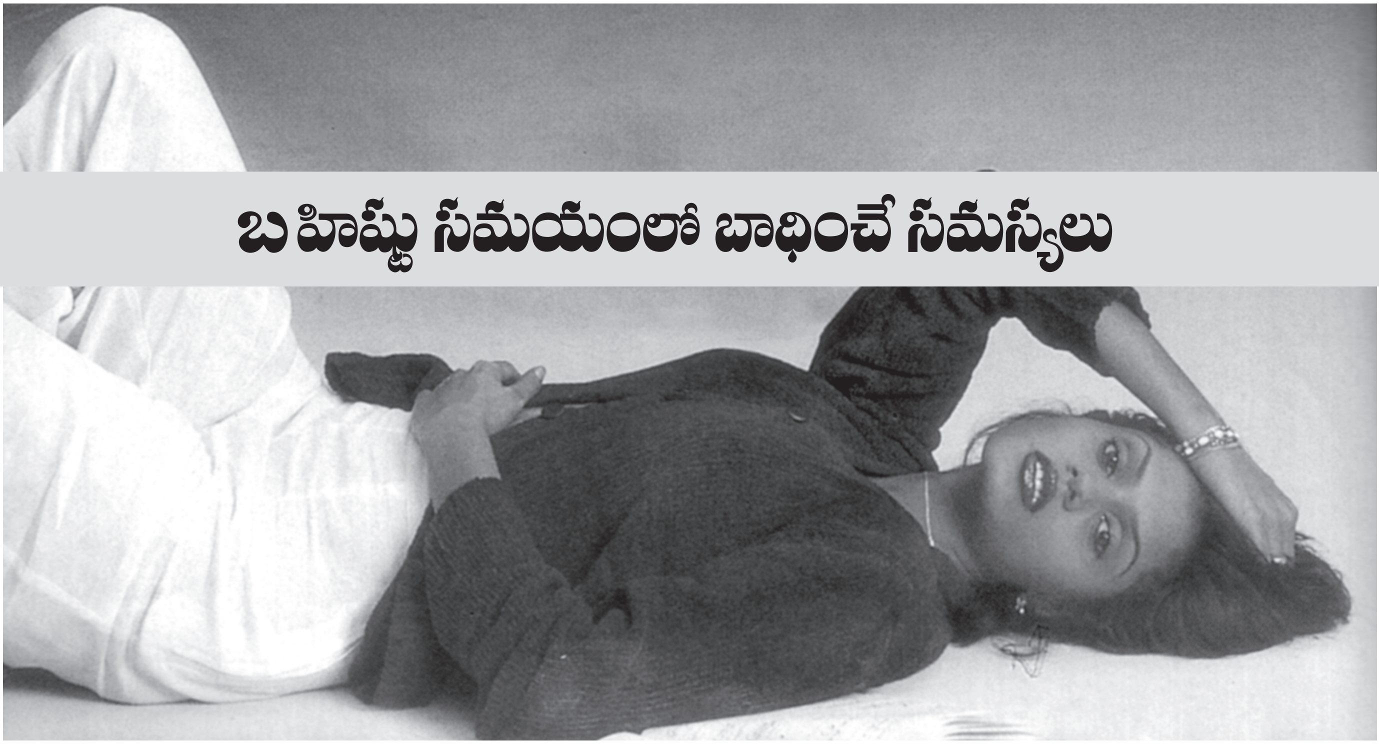
సెక్సు క్రోమోజోముల్లోనే కాక దోషాలు యితర క్రోమోజోముల్లో కూడా వున్న వాళ్ళు వున్నారు. క్రోమోజోములు విరగడం, యింకెక్కడో అతుక్కోవడం, ఒకటో, అరో ఎక్కువ తక్కువలుండటం ఈ తరహాలోకి వస్తాయి. అటువంటి కేసుల్లో వీర్యోత్పత్తి తగ్గడంగానీ, అసలే లేకపోవడంగాని జరుగుతుంది.

మూత్రపిండాలపైన ఎడ్రినల్ గ్రంథి అని ఒకటి వుంది. దీన్నించి కూడా పురుష హార్మోనులు విడుదల అవుతాయి. ఆడవాళ్ళల్లో కూడా కొద్ది మొత్తంలో పురుష హార్మోనులు తయారవడానికి కారణం ఈ ఎడ్రినల్ గ్రంథే. ఈ గ్రంథి వాచటం జరిగితే వృషణాల పని తీరు దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి నిలిచిపోతుంది. దీనికి చికిత్స లేదు.

యిక ఆఖరి వర్గం – ఆడా మగా కాని వ్యక్తులు. వీరిలో వీర్య కణోత్పత్తి జరగదని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

అయితే యింతవరకూ చెప్పిన కేసులన్నీ చాలా అరుదు. 1000కి ఒక్కరి నుంచి నూటికి ఒక్కరి వరకూ యిటువంటి కేసులు చూస్తాము.

★



బహిష్టు సమయంలో బాధించే సమస్యలు

బహిష్టు సమయంలో కడుపు నొప్పి, నడుంనొప్పి సర్వ సామాన్యం. ఇవి కాక అనేక ఇతర ఇబ్బందులు కూడా ఎదురవుతాయి కొందరికి.

పార్శ్వనొప్పి

కొంతమందికి బహిష్టు సమయంలో పార్శ్వనొప్పి వస్తుంది. అదీ యిందులో భాగమేనా? దానికి వేరే కారణాలున్నాయా?

బహిష్టు సమయంలో పార్శ్వనొప్పి కూడా ప్రీమెనుస్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌లో భాగమేనని కొంతమంది వైద్యశాస్త్ర వేత్తలంటున్నారు. మెదడులో రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో మార్పులు కలగడం వల్ల ఒక పక్క తల నొప్పి వస్తుందట. పిట్యూటరీ గ్రంథి ఉబ్బటం, దాని నుంచి విడుదలయ్యే హార్మోనులు 'ఎలర్జీ' పుట్టించడం కారణాలని కొందరంటారు.

మామూలు పార్శ్వనొప్పి లాగే బహిష్టులో పార్శ్వనొప్పి కూడా నిశ్చేతనం. చేసేంత తీవ్రంగా రావచ్చు లేదా ఓ మాదిరిగానే రావచ్చు. వికారం, వాంతులు కూడా ఉంటాయి. ఎటొచ్చీ జ్ఞానేంద్రియాలు, వాక్కు సంబంధమైన ఇబ్బందులు మాత్రం బహిష్టులో పార్శ్వనొప్పి వచ్చినప్పుడు కలగవు.

చికిత్స మామూలు పార్శ్వనొప్పికి చేసినట్టే చెయ్యాలి. ముందు జాగ్రత్తగా మందులివ్వొచ్చు.

పార్శ్వనొప్పి అలవాటుగా బహిష్టు ముందు ఏ రోజున మొదలవు తుందో తెలుస్తుంది కదా!

అంతకు ఒక రోజుముందే బెల్లడోనా, ఫీనోబార్బిటోన్, క్లోర్‌ప్రామజైన్ వంటి మందులు డాక్టర్లు యిస్తారు.

తీరా పార్శ్వనొప్పి రానే వస్తే, వెలుగు తక్కువగా ఉండే గదిలో పడుకోవాలి. డాక్టరిచ్చిన మందులు వేసుకోవాలి.

వాంతులు వచ్చేలా ఉంటే వాటిని విరుగుడు మందులు కూడా డాక్టరిస్తారు.

రొమ్ములు బరువెక్కడం

బహిష్టుకి ముందు గాని బహిష్టు సమయంలో గాని రొమ్ములు బరువెక్కినట్టు ఉంటుందంటారు. నిజమేనా?

ఆహా. నిజమే. నూటికి 80 మంది ఆడవాళ్ళకిది అనుభవమే. బహిష్టుకి వారం ముందు నుంచీ ఇలా ఛాతీ బరువెక్కుతుంది. అండం విడుదలయ్యే ఆడవాళ్ళకే ఇలా ఛాతీ బరువెక్కుతుంది. కనుక అండం విడుదలవు తోందా లేదా తెలుసుకోవడానికిదో చిట్కా.

గర్భవతికి వారాలు గడిచే కొద్దీ రొమ్ములు పెద్దవవుతాయని తెలుసు కదా! గర్భవతిలో ఏ హార్మోను రాశి పెరగటం వల్ల రొమ్ములు పెరుగుతాయో అదే హార్మోను బహిష్టు ముందు 2 వారాల్లోనూ కొద్దిగా పెరుగుతూ వస్తుంది. అందుకే ఆ రోజుల్లో రొమ్ముల 'పెరుగుదల' కూడా!

దీనికి చికిత్స అవసరం లేదు. వాటిని ఒత్తటం లాంటి పనులు మాత్రం చేయకూడదు. జారి పోకుండా వాటిని



బ్రాసరీలో బిగించి ఉంచాలి. భారంగా ఉన్న వారం రోజులూ ఉప్పు తగ్గించటం వల్ల కొందరికి ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఎందుకంటారా! రొమ్ముల భారం ఒకొక్కరిలో నీరు పట్టడం వల్ల కూడా పెరుగుతుంది కాబట్టి.

కీళ్ళనొప్పులు

ఒక్కొక్కరు బహిష్టుకి కొద్ది రోజుల ముందునించీ మోకాళ్ళు నొప్పులున్నాయంటారు. బహిష్టుకీ మోకాలి నొప్పికీ సంబంధం ఏమిటి?

ఎక్కడోకాని ఇలాంటి కంప్లయింటు వినరాదమ్మా. కాని అలాంటివారు కూడా లేకపోలేదు. నీరు పట్టటం వల్ల కీళ్ళు నొప్పులు పుడతాయి. ఉప్పు తగ్గించి, ఆహారం తీసుకుంటే చాలు. అలాగే హై హీల్సు వేసుకుని నడవటం కూడా మంచిది.

ఇతర బాధలు

ఇవే కాదు. కొందరికి బహిష్టుకి కొద్ది రోజుల ముందునుంచీ నోరు పూస్తుంది. నాలుక పక్కన, పెదవుల లోపలి వేపునా పుళ్ళు ఏర్పడతాయి. కొద్దిపాటి కారం తగిలినా నోరు ఛర్రుమంటుంది. బహిష్టు పూర్తయ్యేక యివి క్రమేణా తగ్గిపోతాయి. గర్భవతులకు, పాలతల్లులకీ ఇలా పుళ్లు ఏర్పడవు.

కొందరు స్త్రీల యోని పెదవులపై కూడా నెలా నెలా ఇదే రకంగా పుళ్ళు ఏర్పడతాయి. వాటిని సిఫిలిస్ పుళ్ళని భ్రమపడటం కూడా జరుగుతుంది.

అయితే నోటిలో ఏర్పడే పుళ్ళకి బహిష్టుతో సంబంధమేమీ లేదని కూడా కొందరంటారు. ఎందుకంటే యివి నిక్కచ్చిగా బహిష్టు ముందే రావటం, బహిష్టుతో పాటే పోవటం జరగటం లేదు. వాటి యిష్టం వచ్చినప్పుడు రావడం పోవటం చేస్తున్నాయి. అదీగాక మగవాళ్ళల్లో మాత్రం నోటిపుళ్ళు లేవా? – అంటారు వారు. విటమిన్ లోపం వల్ల, ఎలర్జీవల్ల, వైరస్‌ల వల్ల కూడా యివి ఏర్పడతాయి.

ఏదిఏమైనా చిన్న పొక్కులా మొదలై, అది చితికి, పుండులా ఏర్పడి అర సెంటీ మీటరు వ్యాసం వరకూ యివి పెరుగుతాయి. విటమిన్ సి, బి– కాంప్లెక్సు మాత్రలు వేసుకుంటే తగ్గివపోవచ్చును. హైడ్రోజెన్ పెరాక్సైడ్‌తో కడుక్కోవచ్చును. యితర మందులేవీ అనవసరం.



ఆస్మా (ఉబ్బసం) ఉన్న స్త్రీలకి బహిష్టు ముందు ఆయాసం, ఒగర్పు ఎక్కువవుతాయి. కొంత మందికి నెలకి ముందు బాగా రొంప చేసి సైనస్‌లలోనూ, ముక్కులోనూ శ్లేష్మం నిండిపోయి, మొహం ఉబ్బుతుంది.

కొందరికి (చాలా అరుదుగా) ఊపిరి సలవకపోవటం, జ్వరం రావటం, ఆయాసం, ఛాతీనొప్పి, కళ్ళు తిరగటం వంటివి జరుగుతాయి.

బహిష్టు సమయంలో ఫిట్స్ వచ్చే వాళ్ళు కూడా ఉన్నారు కాని ఆ ఫిట్స్ నిజానికి బహిష్టు వల్ల కలిగినవి కావు. పెద్ద మనిషయ్యే రోజుల్లో ఫిట్స్ వ్యాధి (ఎపిలెప్సీ) మొదలైన స్త్రీలకి బహిష్టు వల్లనే ఫిట్సు వస్తున్నా యన్న భావం స్థిరపడి పోతుంది. అందువల్ల నెల దగ్గరపడుతున్న ప్రతిసారీ వీరు ఆందోళనకు లోనవుతుంటారు. ఈ ఆందోళన ఫిట్స్ కలిగిస్తుంది.

దీనికి చికిత్స మామూలుగా ఫిట్స్‌కి చేసినట్టే చేస్తారు. అంతేకాని బహిష్టుకి సంబంధించిన చికిత్స చేయరు. అలా చేస్తే ప్రయోజనం ఉండదు.

గొప్పవాళ్ళవడానికి ఇలా ప్రయత్నించాలి

క్రాంతికార్

ప్రసిద్ధ వ్యక్తులు, విజేతలు, అనేటప్పటికి మన మనస్సు పొరలలో కొంతమంది దర్శనమిస్తారు. వేల కోట్లలో వ్యాపారం చేస్తున్న రిలయన్స్ అధినేత ముకేష్ అంబానీ, సినీనటుడు-కమ్ రాజకీయ నాయకుడు ఎన్.టి. రామారావు, పారిశ్రామిక వేత్త జె.ఆర్.డి. టాటా, నవలా రచయిత ఆర్.కె. నారాయణ్, సినీనటుడు అమితాబ్ బచ్చన్, సినీదర్శకుడు శ్యామ్ బెనగల్, క్రికెటర్స్ సచిన్ టెండూల్కర్, ధోనీ, అత్యంత పెద్ద నవలరాసిన విక్రమ్ సేథ్ - వీళ్ళంతా వార్తలలోని వ్యక్తులు,

చిత్రమేమిటంటే వీళ్ళంతా ఏదో ఒక రంగానికి చెందినవారు కారు. అన్ని రంగాలవారు ఉన్నారు. అలాగే, వీరంతా వారివారి రంగాలలో గొప్ప సిద్ధాంత కర్తలు, ఆయా రంగాలకు సంబంధించిన చదువులు చదివి నిష్ణాతులైన వారు ఎంత మాత్రం కాదు.

ఓ సారి మీ చుట్టూ చూడండి!

మనస్సును అన్ని వైపులకు ప్రసరింపచేయండి. మీ కుటుంబాన్ని చూడండి. మీరు పనిచేసే ప్రదేశాన్ని చూడండి. మీరుంటున్న సమాజంలోని వ్యక్తులను చూడండి. మీ మిత్రులను పరికించండి.

వారి వైఫల్యాలను చూడండి. విజయాలను పరిశీలించండి. స్వచ్ఛమైన కళ్ళతో చూడండి. మీలో ఏవో కొన్ని అపోహలు, అనుమానాలు పెట్టుకొని, వాటికి తలవగ్గుతూ చూడవద్దు. ఓపెన్‌మైండ్‌తో చూడండి. అలా చూస్తే, మీకు కొన్ని అద్భుతమైన విషయాలు తెలుస్తాయి.

అవేమిటి?

1. పైన చెప్పుకున్న వారెవరూ పుట్టుకతోనే విజేతలు కాదు. ఆయారంగాల విజేతల ఇళ్ళల్లో కూడా పుట్టలేదు. వారంతా కృషి చేసి మాత్రమే విజేతలయ్యారు.

2. వారెవరికీ ప్రత్యేకమైన 'అదృష్ట' సంబంధాలు లేవు.

3. వారెవరూ బంధువులు, తల్లిదండ్రుల సంబంధాలతో, బంధుప్రీతి వ్యవహారాలతో పైకి వచ్చిన వారు కాదు.

4. వీళ్ళలో కొంతమంది తప్పించి మిగతావారు మేధావులే కాదు. అంటే విజయానికి, ప్రముఖులు అవ్వడానికి విపరీతమైన మేధస్సు అక్కరలేదు. ఉన్న తెలివితేటలను ఉపయోగించుకోవడం వస్తే చాలు.

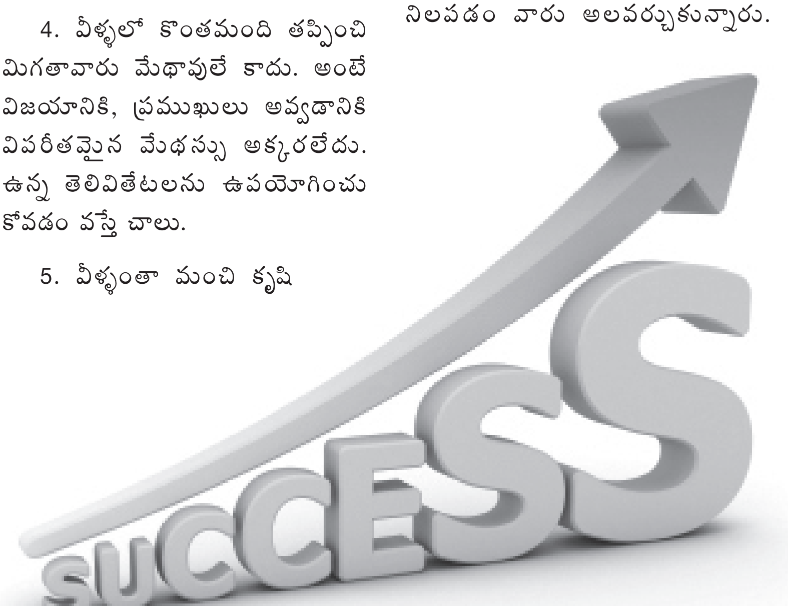
5. వీళ్ళంతా మంచి కృషి సల్పారు. పథక రచనతో, సరైనకృషి చేసి గొప్ప వాళ్ళయ్యారు.

6. వీళ్ళెవరికీ పేరు ప్రక్కన పెట్టుకొనే చిత్ర విచిత్రమైన ఫ్యాన్సీ క్వాలిఫికేషన్లు లేవు.

మరి వారికేమున్నాయి?

1. వారికున్న కామన్‌సెన్స్‌ని ఉపయోగించుకోగల ధైర్యం వారికుంది. ఆ ఇంగిత జ్ఞానం ఉన్నవారు దానిని ఉపయోగించుకోవడానికి భయపడే సంఘటన లెక్కువ. అలాగే అసలు ఆ సెన్స్ లేనివారూ, డెవలప్ చేసుకోవాలని ప్రయత్నించని వారూ మరీ ఎక్కువ.

''కామన్ సెన్స్'' అనేది గొప్ప ఆయుధం. వారికున్న శక్తులపై వారు దృష్టి నిలపడం వారు అలవర్చుకున్నారు.



వారికున్న శక్తులను ఉపయోగించుకొనే ప్రయ త్నానికి ఏ మాత్రం వెనుక డుగు వేయరు. అలాగే వారి కిష్టమైన విషయాలలో ఇతరుల కన్నా ఎక్కువ విషయ సేకరణ చేయ గలగడం వారి స్వభావం.

2. వారు అభివృద్ధి చెందడానికి, ఎప్పటికప్పుడు ఆధునిక విధానాలను తెలుసుకోవడానికి, అధ్య యనం చేయడానికి ఎక్కువ మక్కువ చూపిస్తారు. అలా అని అప్పటివరకు, తాను సంపాదించిన జ్ఞానాన్ని ప్రక్కన పెట్టే వైఖరి వారి కుండదు. అవసరాన్ని బట్టి ఏ విషయాన్నయినా ఉపయో గించుకొనే మనస్తత్వం వారికుంటుంది.



3. గుడ్‌విల్, అసాధార ణత, వైవిధ్యం వారి కోరికలై ఉంటాయి. క్రమంగా చివరకు అవే వారికి డబ్బును, సంపదలను తెచ్చి పెట్టాయి. పెడతాయి కూడా.

విజయం సాధించాలంటే?

లక్ష్యం తప్పనిసరి.

రెండోది **ఉత్సాహం, ఆసక్తి.** ఏదో సాధించాలి. సాధించి తీరాలి! గొప్ప స్థాయికి వెళ్ళాలి! ఏదో నేర్చుకోవాలి! అనే ఉత్సాహం దైనందిన జీవితంలో ఉండాలి. అలా ఉత్సాహం ఉన్నవారు త్వరగా ముందుకు వెళ్ళగలరు.

మూడోది **పట్టుదల.** ఏదైనా పని చేపట్టినప్పుడు ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా సాధించి తీరతాననే పట్టుదల కార్య సాధకుల కుంటుంది. కష్టనష్టాలకు తట్టుకోలేక మధ్యలో వదిలేవారు కార్యసాధకులు కారు. అయితే ఒక రంగంలో సరైన భవిష్యత్ లేదని తెలిసినప్పుడు, ఆ కష్టాన్ని మరో రంగంలో పెడితే త్వరగా అభివృద్ధి చెందవచ్చనే సెన్స్‌తో అయితే ఫర్వాలేదు. ఏమైనా, ఏ రంగాలోనైనా పట్టుదల లేకపోతే ముందుకు వెళ్ళలేరు.

నాల్గవది **ఆత్మ విశ్వాసం.** ప్రపంచంలో దేన్ని నమ్మినా, నమ్మకపోయినా ఎవరిని వారు నమ్మకపోతే సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. ఎదుగుదల ఉండదు. అన్నీ ఉండి ఆత్మవిశ్వాసం లేక ముందుకు వెళ్ళలేనివారు ఎంతోమంది ఉన్నారు.

అయిదవది **చొరవ.** ఏ రంగంలోనైనా సక్సెస్ కావాలంటే చొరవ కావాలి. చొరవతో ముందుకు వెళ్ళని వారి అభివృద్ధి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. దూసుకుపోయే మనస్తత్వం, దూసుకుపోయే ఆలోచన వైఖరి కలిగి, వాటిని అమలు పరచగలిగేవారు చక్కటి విజయాన్ని పొందగలరు.

ఆరవది **సామాజిక సంబంధాలు.** మనిషి వివిధ వ్యక్తులతో, ప్రముఖులతో సంబంధాలు కలిగి ఉండడం వలన, ఎంతో అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

ఏడవది **సంభాషణా చాతుర్యం.** కొన్ని రంగాలలో దీన్ని ప్రభావం ఉండక పోవచ్చు, కాని చాలా రంగాలలో దీని ప్రభావం విపరీతంగా ఉంది. కాబట్టి తమ తమ భావాలను స్వేచ్ఛగా, చాకచక్యంగా చెప్పగలిగే నేర్పు మనిషికి అవసరం.

చివరది ఎడ్యుకేషన్ అంటే **విద్య.**

ఎటువంటి విద్య అవసరం?

వేలకు వేలు ఆంగ్ల గ్రంథాలలోని పేజీలు ఘోషించే దేమిటంటే, 'విద్య' అంటే 'అకాడమిక్ విద్య' కాదు. అంటే, కాలేజీలలో, యూనివర్సిటీలలో సంపాదించే కాగితపు డిగ్రీలు కాదు. యూనివర్సిటీ నుండి డిగ్రీనో, డాక్టరేట్‌నో పొందడం, లేదా అవార్డును పొందడం విజయానికి చిహ్నంగా పొరపాటు పడుతున్నారు. సాహిత్యంలో ఉన్నత స్థాయి ప్రతిభలేని ఒకరిద్దరికి గౌరవ డాక్టరేట్‌లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. వారికి మించిన మేధావులకు ఏ అవార్డులూ లేవు, ఏ డాక్టరేట్‌లు లేవు. ఇక్కడ విజేతలు డాక్టరేట్‌లు సాధించిన వారా?



మంచి డిగ్రీ సాధిస్తే, మంచి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం వస్తుంది. దాని వరకు ఓకే! కాని విజ్ఞానం ఏ మాత్రం నేటి యూనివర్సిటీలు, కాలేజీల ద్వారా రావడం లేదు. కాబట్టి, మీరు జ్ఞాన సముపార్జన కోసం, ఎప్పుడూ ప్రయత్నిస్తూనే ఉండాలి. బయట ప్రపంచంలో పుస్తకాల ద్వారా, చర్చల ద్వారా పరిశీలన ద్వారా పొందే జ్ఞానాన్ని ఏ యూనివర్సిటీ బోధించడం లేదు. అలా అని, చట్టం ఒప్పుకోని వృత్తులకు తప్పని సరిగా ఎకాడమిక్ డిగ్రీలవసరమే. లా, మెడిసిన్ వంటి కొన్ని రంగాలు తప్పించి మిగతా రంగాలన్నీ మీకు మీరు సముపార్జించే జ్ఞానంపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఎమ్.బి.ఎ. చదివినంత మాత్రాన గొప్ప మేనేజర్ కాలేడు. ఎమ్.బి.ఏ. చదవక పోయినా 'కామన్‌సెన్స్'తో జ్ఞానాన్ని సముపార్జించిన వాళ్ళు అద్భుతమైన మేనేజర్లుగా చలామణి అవుతున్నారు. ఈనాడు సుప్రసిద్ధు లందరూ, ఎవరికి వారు ఈ "యూనివర్సల్ యూనివర్సిటీ" లో ఏమి నేర్చుకున్నారో, దాన్ని అద్భుతంగా ఉపయోగించుకోగల్గడం ద్వారా గొప్ప వాళ్ళు అవుతున్నారు. అలా అని డిగ్రీలు పొందవద్దని కాదు. అవీ అవసరమే. అవే సర్వం కారాదు.

తమ తమ చదువులు చదువుతూ, బయట ప్రపంచంలో ఏదో ఒకటి నేర్చు కోవడానికి అలవాటు పడాలి. ఆల్‌రెడి చదువైపోయిన వారు వాటిపై ఆధారపడి ఉద్యోగాలు వస్తాయని ఎదురు చూడటం మాని, మనిషిని పైకి తీసుకెళ్ళే విషయాలపై దృష్టి నిలిపి, వాటిని ఆకళింపు చేసుకోవాలి.

ఇంకా బెస్ట్ ఏమిటంటే, "పని చేస్తూ విద్య" పథకం కావాలి. అంటే - ఏదో ఒకటి నేర్చు కుంటూనో, పార్ట్‌టైమ్ చేస్తూనో చదువుకుంటే, ఆ చదువు పూర్తయ్యే టప్పటికే ఏదో ఒక రంగంలో స్థిరపడే స్థాయి వస్తుంది.

గొప్ప స్థాయికొచ్చే ప్రయత్నం మొదలు పెట్టండి!

మీరు గొప్పవాళ్ళు కావాలంటే, విజేతలుగా గుర్తింపు పొందాలంటే, ఆ ప్రయత్నం నేటి నుండే మొదలు పెట్టండి. మీకు ఇష్టమైన రంగాల గురించి విషయాలు సేకరించి రాసుకోండి. దానికి సంబంధించిన పత్రికల వార్తలు కత్తిరించి ఆల్బమ్ తయారు చేసుకోండి. సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడం ఉద్యమాలలో గొప్ప సిద్ధాంతం. దాన్ని మీ జీవిత ఉద్యమంలోనే మొదలు పెట్టండి.

మీరు మహామేధావి కావచ్చు. మీ కోసం ఏవో అవకాశాలు వచ్చి పడిపోతాయని కలలు కంటూ కూర్చుంటే మీకు భవిష్యత్ ఉండదు. ఎక్కడెక్కడ అవకాశాలు పరుచుకొని ఉన్నాయో మీ జ్ఞాననేత్రంతో పరికించండి. ఆ అవకాశాలను ఉపయోగించుకోవాలి. మేనేజ్‌మెంట్ రంగంలోని వారు గొప్ప స్థాయికి రావాలంటే ఒక ప్రిన్సిపల్ ఉంది. Jump at Every Opportunity! అంటే ప్రతి అవకాశాన్నీ వినియోగించుకోవాలి. ఒకసారి పోయిన అవకాశం తిరిగి వస్తుందో రాదో చెప్పలేం.

సో, అవకాశాలను జారవిడవద్దు, అవకాశాలు ఎక్కడెక్కడున్నాయో పరికిస్తూ ఉండండి. అవకాశం ఉందని తెలిస్తే ఆలస్యం చేయవద్దు.



కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

క్రాంతికార్ - 9848190302

మా అబ్బాయి విపరీత ప్రవర్తన !

ప్రశ్న : మా అబ్బాయి వయస్సు 7 ఏళ్ళు. చాలా విపరీతంగా ప్రవర్తిస్తాడు. కుదురుగా ఒకచోట కూర్చోడు. అన్నీ పాడు చేస్తాడు. ఒకసారి పక్కింటి అబ్బాయిని దాబా మీంచి తోసేసాడు. మా బ్రతుకు బావుండి నేలమీద బదులు గుబురుగా ఉన్న చెట్టు కొమ్మపై పడ్డం వలన క్రింద పడకుండా రక్షించింది. లేకుంటే మా మీద ఎన్ని కేసులో! మేము వాడితో వేగలేక పోతున్నాం పరిష్కారం చెప్పండి.

\- సౌభాగ్యలక్ష్మి

హైపర్‌యాక్టివ్ డిజార్డర్

'ఎటన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివ్ డిజార్డర్'తో బాధపడే పిల్లల వల్ల అందరికీ బాధలే. కుదురుగా ఉండరు. పెంకి పిల్లలుగా కన్పిస్తారు.

వీరి ప్రవర్తన మార్చడం పెద్ద ప్రోసెస్. పిల్లలకు బిహేవియర్ థెరపి, తల్లి-దండ్రులకు పేరంటల్‌గైడెన్స్‌తో బాటు కొన్ని మందులు పిడియాట్రిషియన్ లేదా సైకియాట్రిస్టు ఆధ్వర్యంలో వాడాలి. ఇంటిగ్రేటెడ్ విధానం ద్వారా మంచి ఫలితాలుంటాయి. కేవలం మందుల వల్ల ఇది తగ్గదు. తల్లి-దండ్రులు కొట్టే కొలది ఈ సమస్య మరింత పెరిగిపోతుంది.

పెళ్ళికూతురు వెళ్ళిపోయింది!

ప్రశ్న : మా అబ్బాయి రెండేళ్ళనుండి ఇంటినుండి బయటకు రావడంలేదు. సరిగా తినడం లేదు. భోజనం చేయడం లేదు. నా కూతురు కూతురుకిచ్చి పెళ్ళి నిశ్చయించినాము. అది ఎవర్నో ప్రేమించానని వేరే అతన్ని పెళ్ళి చేసేసుకుంది. అప్పటినుండి పెళ్ళి చేసుకోనంటున్నాడు. ఏదో మాట్లాడుకుంటాడు. ఎక్కడో ఆలోచిస్తూ ఉంటాడు. నిద్రపోడు. వాడిని చూస్తే భయం వేస్తుంది. ఏ పనీ చేయకుండా రూములోంచి బయటకు రాకపోవడం వలన ఆర్థికంగా సమస్యలూ వస్తున్నాయి. పరిష్కారం ఏమిటి?

\- సూర్యకాంతం

ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్

జ: తన మేనకోడలు తనను కాదని ఎవర్నో చేసుకోవడంతో ఇతను డిప్రెషన్‌కు గురి అయ్యాడు. క్రమంగా అది సైకోసిస్‌గా మారిపోయి రకరకాల భ్రమలు, భ్రాంతులు రావడం మొదలు పెట్టాయి.

ఇవన్నీ తగిన చికిత్స ద్వారా తగ్గిపోతాయి. తరువాత కొత్తగా పెళ్ళికి ఒప్పుకొనేలా కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వవచ్చు. మీ అబ్బాయి మామూలు వ్యక్తవ్వడం ఖాయం. భయపడకండి.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.Lybrate.com
www.abhisarika.com
www.abhisarika.in
www.rishiayurved.in

అడగండి చెప్పుతాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...

సంతానం కలగకున్నా ... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

ఆపరేషనయ్యాక లావవుతారేం?

ప్ర : **ట్యూబెక్టమీ చేయించుకొన్నాక ఆడవాళ్ళు లావెక్కడానికి కారణమేమిటి?**

-నర్సింగపల్లి

జ: ట్యూబెక్టమీ చేయించుకున్నాక కూడా ఇదివదికటిలా సన్నగానే ఉన్న స్త్రీలు ఎందరో ఉన్నారు. చిక్కిన వాళ్ళూ ఉన్నారు. మీరన్నట్టు లావెక్కిన వాళ్ళూ ఉన్నారు. వీటికీ ట్యూబెక్టమీకీ – ఏమీ సంబంధంలేదు. ఏ ఆపరేషన్ తర్వాతనైనా ఎవరన్నా లావెక్కితే దానికి ప్రధానంగా 3 కారణాలుంటాయి ఆహారం, నిద్ర, రెస్టు – ఇవి ఎక్కువవడం; పని (శారీరక పరిశ్రమ) తక్కువవడం. (సాధారణంగా ఆపరేషనయ్యాక కుట్లు మానే వరకూ రెస్టు తీసుకోవడం పరిపాటి. చాలామంది అవసరానికి మించి కొన్ని వారాలపాటు రెస్టు తీసుకోవడంతో పాటు ఆ రోజుల్లో పనిచెయ్యరు. కాని తిండి తగ్గించరు. ఇదే అసలు కారణం!). అది గాక, కొన్ని మందులు కూడా వెయిట్ పెంచుతాయి.

పీరియడ్స్ ముందుగా రావాలంటే?

నా మేరేజి వచ్చే నెలలో ఉంది. నాకు పీరియడ్స్ డేట్ కూడా యించుమించు అదే. పీరియడ్స్ ముందుగా లేదా, బాగా లేటుగా వచ్చేయాలంటే ఏం మందులు వాడాలి? మాత్రలు చెపుతారా?

-విశాఖపట్నం

జ : పీరియడ్స్ లేటుగా వచ్చేటట్టు చేసుకోవడమే మంచిదండీ. అది కూడా మీ అంత మీరు వాడకండి. మీ డాక్టరు గారికి చెప్పి మాత్రలు రాయించుకోండి. వాటిని కనీసం వారం ముందుగా వాడటం మొదలుపెట్టండి. ఒక్కరోజు కూడా గ్యాప్ ఇవ్వకుండా మీకు అవసరమైన రోజువరకు వేసుకోండి. ఈ మాత్రల్లో స్పెషాలిటీ ఏంటంటే ఇవి

వాడినన్నాళ్ళూ బహిష్టు రాదు. ఆపగానే (2-3 రోజుల్లో) వచ్చేస్తుంది. కనుక ఒకరోజు వేసుకుని, ఒకరోజు మర్చిపోయి... అలా చేస్తే మాత్రలు పని చెయ్యవు.

సెక్సు సమస్యలు కలగవా?

మాకు పెళ్ళయి 7 సం॥లయింది. ఇద్దరు పిల్లలు. ఇంకా ఎవరం ఆపరేషన్ చేయించుకోలేదు. 3 నెలల క్రితం గర్భం వస్తే ఎబార్షన్ చేయించాము. మళ్ళీ అలా జరగకుండా ఈసారి ఆవరేషన్ చేయించేసుకుందామని ఉంది. కాని నాకు ఆపరేషనంటే చాలా భయం. మా ఆవిడకు చేయిద్దామంటే మొన్ననే అబార్షన్‌తో నీరసపడి ఉంది. వేసక్టమీ చేయించుకుంటే ఆ తర్వాత సెక్సు సమస్యలు వస్తాయని కూడా సందేహం ఉంది. రావు అని పత్రికల్లో చదువు తున్నాను కాని మా ఫ్రెండ్స్ ఒకరిద్దరి అనుభవంలో సెక్సు సమస్యలు ఎదురయ్యాయి. అందుకని నా భయం. వేసక్టమీ వల్ల నిజంగానే సెక్సు సమస్యలు కలగవా? మరైతే మా ఫ్రెండ్స్‌కి ఎందుకు అలా అయినట్లు?

-పెందుర్తి

జ : రెండు కాన్పులు, ఒక అబార్షను - మీ భార్య నిజంగానే రెండు మూడుసార్లు చచ్చిబతికారు. ఇంకా భయం, భీతి అంటూ ఆవిణ్ణే ఆపరేషన్ అంటూ ముందుకు తొయ్యకండి. మీరే వేసక్టమీ చేయించుకోండి. ట్యూబెక్టమీ (స్త్రీల కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్) తో పోలిస్తే, పురుషుల ఆపరేషన్ (వేసక్టమీ) చాలా సులువు. ఆపరేషన్ చెయ్యడమే కాదు, మీకు మానడం కూడా తేలిగ్గానూ, త్వరగానూ జరుగుతుంది. హాస్పిటల్‌లో ఉండక్కర్లేదు. వారం రోజుల్లోపే ఆఫీస్‌కి వెళ్ళిపోవచ్చు. 4 వారాలు బరువులెత్తకుండా ఉంటే చాలు.

"వేసక్టమీ వల్ల" సెక్సు సమస్యలేమీ రావు. వస్తాయేమోనని భయపడుతూ, ఎదురుచూస్తుంటే (anticipation) అందువల్ల మానసిక సెక్సు సమస్యలొస్తాయి.

ఇక మీ ఫ్రెండ్స్‌కి వచ్చిన సెక్సు సమస్యలంటారా? వాటికి వేరే కారణాలేవో ఉంటాయి. మీకూ భవిష్యత్తులో ఏవో సమస్యలు రావచ్చు (రాకుండా ఎవరూ ఉండరు. వేసక్టమీ చేయించుకోకపోయినా అవి వస్తాయి) కాని ఆ సమస్యలకి వేసక్టమియే కారణమని అనుకోకండి.

స్తంభన పరికరం

నాకు 1985లో హై బి.పి. వల్ల కుడిపక్క స్ట్రోక్ వచ్చి, తక్షణ చికిత్స వల్ల రికవర్ అయింది. కాని అప్పటి నుంచి సెక్సులో ఆశ ఉన్నా స్తంభన వైఫల్యం, శీఘ్రస్ఖలనం కలిగేవి. మీ సలహాతో మందులు వాడి ఆ సమస్యల్ని పోగొట్టుకున్నాను.

ఇప్పుడు ఒక సంవత్సరంగా నాకు మందులు పనిచేయడం లేదు. వయసు 56 సం॥లు. షుగర్ బాగా ఉంది. బి.పి. కూడా అధికమే. మందులు వాడుతూ, డయట్ నియమాలు పాటిస్తున్నాను. రాత్రిపూట 90 ఎమ్.ఎల్ బ్రాందీ విడవలేక పోతున్నాను. రోజూ 3 సిగరెట్లు కాలుస్తాను.

మిమ్మల్ని కోరేదేమంటే నాలాంటి సమస్య గల వారికి పినైల్ ఇంప్లాంట్ అనే కొత్త విధానంలో ఆపరేషన్ చేసి ఎంత సైజు కావాలో అంత సైజు పరికరాన్ని అంగమునందు ఫిక్స్ చేయవచ్చని చదివాను. అందుకు నేను అర్హుడనేనా? మా యిద్దరికీ సెక్సుపై ఆశ, కోరిక చావలేదు. స్తంభనం లేకపోవడంతో బ్రతుకు విరక్తిగా తోస్తున్నది. చని పోవాలనిపిస్తున్నది. - హోసూర్

ముందుగా మీ స్తంభన సమస్య ఏ తరహాకి చెందినదో పరీక్షల ద్వారా నిర్ణయించాలి. షుగర్ వ్యాధి, బి.పి., దీర్ఘకాలంగా అలవాటున్న స్మోకింగ్, డ్రింకింగు... మీకున్న సమస్యలు, అలవాట్లు అన్నీ స్తంభనదోషాల్ని కలిగిస్తాయి. బి.పి.కి వాడే మందులు కామవాంఛని తగ్గిస్తాయి. కనుక బి.పి.కి వాడే మందులు మార్పు చేసుకోవడమూ, డ్రింక్, స్మోక్ మానుకోవడమూ మీరు చేస్తున్న డయట్ కంట్రోలు సరైనదో కాదో

డయాబిటిస్ నిపుణుడిచే వెరిఫై చేయించి ఆ ప్రకారం మార్చుకోవడమూ, షుగర్‌కంట్రోల్ పిల్స్, వ్యాయామం సక్రమంగా చేయడమూ జరిగితే కొద్ది వారాల్లో పరిస్థితి తప్పకుండా మెరగవుతుంది.

అయినప్పటికీ స్తంభనం యింప్రూవ్ కాకపోతే ఏండ్రలాజికల్ టెస్టులు నిర్వహించాలి. వాటి రిజల్టుని బట్టి నాన్ సర్జికల్ ఆప్షన్స్ (ఆపరేషన్ అవసరం లేని మార్గాలు) ప్రయత్నించాలి. ఉదా : వయగ్రా, వేక్యూం యిరక్షన్ డివైస్, వేసోఏక్టివ్ డ్రగ్ యింజెక్షన్స్, మొ॥వి వీటిల్లో ఏదో ఒక దానితో మీ సమస్య తీరే అవకాశముంది.

డయాబిటిస్ సహా అనేక శారీరక కారణాలవల్ల కలిగే స్తంభనదోషాలకి సిల్డెనాఫిల్ (వయాగ్రా మొ॥), వర్డెనాఫిల్, టాడలాఫిల్ (సయాలిస్) మందులు సత్ఫలితాలిస్తున్నాయి.

అయినా ప్రయోజనం లేదనుకోండి! అప్పుడు ఇంప్లాంట్స్. పినైల్ ఇంప్లాంట్స్ (పినైల్ ప్రోస్థసెస్ = ఆపరేషన్ ద్వారా అమర్చే స్తంభన పరికరాలు) మంచి చెడ్డల గురించి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలో వివరంగా ప్రచురించాము. ఓసారి మళ్ళీ చదవండి.

మీ విషయంలో కొస్తే డయాబిటిస్, బి.పి. ఈ రెండూ ఇంప్లాంట్ సర్జరీకి ప్రతికూల పరిస్థితులే! బి.పి., షుగర్ ఉన్నవారు మరీ తప్పనిసరైతే తప్ప ఆపరేషన్‌లను ఎవాయిడ్ చేయడం మంచిది. ఇంప్లాంట్ సర్జరీ తర్వాత పోస్ట్ ఆపరేటివ్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చే అవకాశం డయాబిటిస్ (షుగర్) పేషెంట్లకి చాలా ఎక్కువ. షుగర్ వల్ల గాయాలు ఒక పట్టాన మానవు కదా! కొన్ని పరిమితులకు లోబడి ఇంప్లాంట్ సర్జరీ చాలా మంచి ఆపరేషనే అయినా దాని వల్ల అద్భుతాలు జరుగుతా యనుకుంటే కూడా చాలా నిరాశకు లోనవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇంప్లాంట్ సర్జరీకి ముందుగా వాటి మంచి చెడ్డల గురించి మీరు క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి. ఇంప్లాంట్ సర్జరీ చేయించుకున్న యితర పేషెంట్ల అనుభవాలని అడిగి తెలుసుకోవడం మంచిది.

చివరగా ఓ మాట! జీవితంలో సెక్సు ఓ ముఖ్యమైన అంశం. కాని 'అదే' జీవితం కాదు. అలాగే సెక్సంటే స్తంభించిన అంగాన్ని యోనిలో ప్రవేశ పెట్టగలగటమే అని కూడా భావించ కూడదు. సెక్సులో అదొక భాగం మాత్రమే. మనలోని ఏ శక్తియుక్తులు కూడా యవ్వనంలో ఉన్నట్టుగా వయసు పెరిగే కొద్దీ ఉండవు కదా! లైంగిక సామర్థ్యం కూడా అలాగే వయసుతో పాటు తగ్గుతూ వస్తుంది. ఏవో లోపాలోపాలు ఏర్పడుతూంటాయి. సాధ్యమైన వాటిని సరిచేసుకోవడం, సాధ్యం కాని చోట ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు అన్వేషించడం విజ్ఞత.

స్తంభన శక్తి కోల్పోయిన వారు ఇతరేతర మార్గాల ద్వారా లైంగిక తృప్తి పొందవచ్చు. ఉదాహరణకి అంగులీ రతం, శిశ్న / యోని చూషణం పరస్పర హస్తప్రయోగం. Healthy and satisfying sexuality can include many different ways of physically expressing love and caring. Sex is more than just intercourse.

పరీక్షించుకోక పోవడమే సమస్య!

నా వయసు 48 సం॥లు. మా హజ్బెండ్‌కి 59. ఈ మధ్యనే రిటైరయ్యారు (ప్రభుత్వ ఉద్యోగం). 2 సం॥ల నుంచీ ఆయనకి యిరక్షన్స్ సరిగా పడటం లేదు. ప్రయత్నం చేసినా ఇన్‌సర్ట్ చేసిన వెంటనే మెత్తగా అయిపోతోంది. ఈ రెండు సంవత్సరాలుగా సెక్స్ నీడ్స్ తీరక నేను పడుతున్న నరకం వర్ణనాతీతం. డాక్టర్లు ఇప్పుడు చాలామంది ఉన్నారు కదా కన్సల్ట్ చేద్దాం అంటే తను ఆఫీసరుగా రిటై రయ్యారు కదా పరువుపోతుంది రాను అంటారు. వయాగ్రా వాడితే ప్రయోజనం ఉంటుందా? మాకు ఎక్కడ దొరుకుతుంది? ఇంకేదైనా మార్గం ఉందా? మా ఫాదర్ అభిసారిక తెప్పించేవారు. మీ పత్రికలతో అలా పరిచయం.

– ఎల్.వి., హైదరాబాద్

జ : సెక్సువల్ ప్రాబ్లమ్స్ చాలా సామాన్యం. అవి అన్ని వయసుల్లోనూ వస్తుంటాయి. ప్రైమ్మినిస్టర్ల నుంచి పనిలేని వాళ్ళ దాకా ఎవరికన్నా వస్తాయి. తనున్న చోట కనసల్ట్ చేయడానికి బిడియం అడ్డువస్తుంటే మీ వారు ఆన్‌లైన్ కన్సల్టేషన్ తీసుకోవచ్చు కదా! సమస్యని పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించక పోవడమే అసలు సమస్య!

మీ వారి అంగస్తంభన సమస్యకి – ఆయన వయసు దృష్ట్యా – శారీరక కారణాలూ కారణం కావచ్చు, మానసిక కారణాలూ కారణం కావచ్చు. కాబట్టి యిన్వెస్టిగేషన్స్ చేయడం అవసరం అవుతుంది. కౌన్సిలింగ్‌తోపాటు ఔషధ చికిత్స కాని, ఇతర చికిత్సావిధానాలు కాని అవసరపడతాయి. కేస్ హిస్టరీ, లాబ్ ఇన్వెస్టిగేషన్లు అయినాక మాత్రమే

ఆయనకి మందులు పనికొస్తాయో, సలహాలే సరిపోతాయో, సర్జరీ పడుతుందో చెప్పగలం.

సెక్సుకోరికలుండి, అవి తీరకపోతే చాలా బాధ కలుగు తూండటం సహజం. ఆ సమయంలో స్త్రీ ఏవైనా మాటలని, అవమానపర్చి, గాయపర్చి, కోపంతో విరుచుకుపడి... లేదా సెక్సులో పాల్గొని తీరాలని మంకుపట్టుపట్టి (demand) వగైరాలుగా..., యాగీ చెయ్యడం జరుగుతూంటుంది. (తిట్టేవాళ్లూ, తన్నే వాళ్ళూ కూడా ఉన్నారనుకోండి!) మొత్తానికి ఈ రియాక్షన్సన్నీ కూడా మగవాడి మీద నెగిటివ్‌గా పనిచేస్తాయి. అతను మరింత ముడుచుకు పోయేలా చేస్తాయి. ఉన్న కాస్త సామర్థ్యమూ అణిచిపోయేలా చేస్తాయి. అట్లాంటి సందర్భాలు మీ దాంపత్యంలో లేకుండా చూసుకోండి.

ప్రోత్సహించడమొక్కటే అతని పరిస్థితి దిగజారిపోకుండా... మెరుగుపడేలా... చేస్తుంది.

'వయాగ్రా'కి ప్రత్యామ్నాయాలు అనేకం యిప్పుడు యిండియాలో లభ్య మవుతున్నాయి. అవికూడా కొన్ని సెక్సు సమస్యల్లో అద్భుత ఫలితాలిచ్చినా కొన్నిటిలో ఫలితముండదు. పైగా పైకి తెలిసో, తెలియకనో హృద్రోగం ఉన్నవారికి వయాగ్రా ప్రమాదించే అవకాశముంది కాబట్టి పరీక్షలన్నీ చేయించుకున్నాకే వయాగ్రా వాడటం క్షేమం. వైటెక్సు, సఫేద్ ముస్లి లాంటి సురక్షితమైన మందుల్ని వాడుకోమనండి.

ఏది ఏమైనా మీరూ, మీ వారూ కలిసి ముందుగా సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం మంచిది.

కణాలు ఇంతకు ముందు బానే ఉండేవి

ప్ర : మాకు పెళ్ళయిన ఏడాదికి కూడా సంతానం కలగకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకున్నాము. నా సెమెన్ చెక్ చేసి అంతా బావుందని డాక్టరు మా ఆవిడకే మందులిచ్చారు. గర్భం వచ్చింది. ఆరేళ్ళ తర్వాత యిప్పుడు రెండో సంతానం కోసం డాక్టరు వద్దకు పోతే నాకు వీర్యకణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయన్నారు. ముందు నాకు కణాలు పెరిగేకనే నాభార్యకి వైద్యం అన్నారు. ఇలా తలకిందులైందేమిటి? ఒకప్పుడు బాగున్న కణాలు ఇప్పుడెందుకు తగ్గిపోయాయి? అలా అందరికి జరుగు తుందా? – కేసముద్రం.

జ : జరిగే అవకాశం తప్పకుండా ఉంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తి నిరంతరం ఒకే స్థాయిలో జరగదు. ఏ ఒక్కరికీ వరసగా ఒకే కాలవ్యవధిలో 3-4 సార్లు పరీక్షలు చేయిస్తే ఏ ఒక్క రిపోర్టూ ఒక్కలా ఉండదు. అందుకు కౌంటింగ్ టెక్నిక్ ఒక కారణమైతే ఉత్పత్తిభేదం కూడా ఒక కారణమే. వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేసే కారణాలు కొన్నిటిని గత నెల అభిసారికలో రాసాను. వాటిలో అనేక కారణాలు ఏ మనిషికైనా ఎదురుకావచ్చు. వీర్యం నాణ్యతను తాత్కాలికంగానో, దీర్ఘకాలం పాటో దెబ్బతీయవచ్చును.

కనుక ఆ రిపోర్టులన్నీ తీసుకుని ఓసారి స్వయంగా సంప్రదించండి.

జుట్టు రాలితే కామం తగ్గుతుందా?

ప్ర : నాదొక వింత సమస్య. నా వయసు 48. ఒక సంవత్సరంగా నాకు పురుషాంగం చుట్టూరా ఉండే వెంట్రుకలు రాలిపోయి అక్కడి జుత్తు పలచబడి పోతోంది. అక్కడ కూడా తెల్లవెంట్రుకలు మొదలైనాయి. ఇలా జరగడం నేను తట్టుకోలేక చాలా బాధపడుతున్నాను. దీనివల్ల నాకు సెక్సుమీద ఆసక్తి తగ్గి పోయింది. ఓ శ్రేయోభిలాషి మాటవిని అక్కడ వెంట్రుకల్ని ఒకటి రెండు సార్లు షేవ్ చేసి చూసాను కాని ప్రయోజనం లేదు.

నా ఈ సమస్యను కొట్టిపారేయ కుండా అక్కడ వెంట్రుకలు దట్టంగా మొలిచేలా, తెల్ల వెంట్రుకలు రాకుండా సలహా యివ్వగలరు.

జ : చదివే వాళ్ళకి సిల్లీగా అనిపించినా మీ సమస్య మీకు భారమేనని మాకు తెలుసు. 'కొట్టిపారేయం' అని హామీ యివ్వగలను. కానీ మీరు కోరిన కోరికలు రెండూ తీర్చడానికి కష్టమైనవే! ముఖ్యంగా రెండోది.

ప్రతిమనిషికీ ఏదో ఒక అవయవం పట్ల, అందం పట్ల ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ

ఉంటుంది. మీ ఆకర్షణ కేంద్రం యవ్వనకేశాలు కావడం యాదృచ్ఛికం కన్నా ఓ మెట్టు పైనే ఉంది. అవి రాలిపోయి పలచనవడాన్ని వయసుతో వచ్చే మార్పుగా భావించడం మాని... తీవ్రవ్యథకి లోనవడం, కామవాంఛ, ఆసక్తి తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలకి లోనవుతున్నారంటే మీకు కామపీఠం మీది కేశాల మీద ఏర్పడ్డ ఫెటిషిస్టిక్ ఫిగ్జేషన్ స్పష్టమవుతోంది.

ఈ స్థితిలో మీరు ముఖ్యంగా ఆలోచించాల్సిందేంటే అవొక్కటే కామాకర్షక కేంద్రం కాదు. ఒకరికి మటన్ అంటే లేదా ఆవకాయంటే యిష్టం కావచ్చు! మాములుగా కాదు చాలా యిష్టం కావచ్చు. రోజూ భోజనంలో అది ఉండాల్సిందే కావచ్చు. కాని ఆ ఆవకాయో, మటనో లేకపోతే అన్నం మానేసి, అన్నం మీద ఆసక్తి కోల్పోయి డిప్రెషన్ లోకి వెళ్లిపోతానని ఎవరన్నా అంటే మీరేమంటారు?

అదే పోలికతో మీ విషయాన్ని పునరాలోచించండి. వెంట్రుకలు మీకు చాలా యిష్టం. అవి శాశ్వతం కావే! రొమ్ములంటే ఎందరికో వెర్రి. అవీ శాశ్వతంగా అందంగా ఉండిపోవే! వయసుతో అవీ ఎంతో మారిపోతాయి. పిరుదులంటే కొందరికి మోజు. ఎవరి పిరుదులు ఒకతన్ని మోహపరుస్తాయో కొన్నేళ్ళకి అవే పిరుదులు జుగుప్స కలిగేలా మారిపోవచ్చు. నాజూకు వ్యక్తులు మోటుగా అయిపోవడం, చక్కగా పుష్టిగా ఉండే వాళ్ళు బక్కగా ఎముకలపోగుల్లా అవడం... ఎన్ని చూడడం లేదు?

అయినా అన్ని మార్పుల్నీ జీర్ణం చేసుకుని రాజీపడి... ఆ మనిషిలోనే ఇంకెందులోనో అందాన్ని వెతుకుని తృప్తిపడుతుంటాము.

ఇప్పుడు మీరు చెయ్యాల్సిందీ అదే! పరిస్థితులతో రాజీపడాలి.

అయితే ముందుగా చర్మవ్యాధుల స్పెషలిస్టని కలిసి వెంట్రుకలు రాలిపోవడానికి కారణం ఏవైనా చర్మవ్యాధులా, లేక ఎండ్రోజెన్ డెఫిషియెన్సీయా (ఎండ్రోపాజ్) పరీక్ష చేయించుకోండి. ఈ రెండింటిలో ఏది ఉన్నా సరిచేయవచ్చు. మీ వెంట్రుకలు మళ్ళీ మీకు వస్తాయి.

అలాంటి కారణాలేమీ లేకపోతే – మీరే అన్నట్టుగా– ఇది బట్టతలలాంటి పరిణామమే అని గ్రహించండి. ఎవరికి, ఏ వయసులో, ఎంత పరిమాణంలో, ఏ భాగంలో వెంట్రుకలు మొలవాలో, అవి ఎంత మేరకు పెరగాలో, ఎప్పుడు రాలిపోవాలో జీన్స్ ప్రకారం జరుగుతాయి. దానికి ఎవరూ ఏమి చేయలేం!

అందుకే రాజీపడమన్నాను. సౌందర్యం శరీరంలో, ప్రవర్తనలో, మాటలో మనసులో... మరెన్నో చోట్ల ఉంటుంది. కనుక మీ అభిరుచిని వెంట్రుకలకే పరిమితం చేయకుండా మిగతా అంశాలకి కూడా విస్తరింప జేస్తే మీ మనసుకి ఆనందమూ, సెక్సు కోరికలూ కలిగించే అంశాలు కూడా పెరుగుతాయి. అప్పుడిలాటి సమస్య తలెత్తదు.

స్వయంగా సంప్రదించండి!

నాకు ఒక కొడుకు ఉన్నాడు. వయసు 6 సం॥. అయితే 2 సం॥ నుంచి రెండవ సంతానమునకు ప్రయత్నము చేసినా ఫలితము లేదు. నా రిపోర్టు భార్య రిపోర్టు జతపరచడమైనది. ఆమెకు ట్రీట్‌మెంటు చేసిన ఒక గైనకాలజిస్టు కొంచెము సమస్య ఉందన్నారు. మరొక గైనకాలజిస్టు ఆమెలో ఎలాంటి లోపము లేదు అన్నారు. బహిష్టు ఒక రోజు – రెండు రోజులు తేడా ఉంటుంది. కాని సరిగానే అవుతున్నారు. నా వయసు 32. వరికోసిల్ ఆపరేషన్ తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలా? IUI చేయించుకోవచ్చా? వేరే మార్గము ఏమైన ఉన్నదా?

– ఎం.కె., కరీంనగర్

మీ వీర్యపరీక్ష రిపోర్టులు మూడూ పరిశీలించాము. అన్నిటిలోనూ కౌంటు, మొటిలిటీ బాగా తక్కువగానే ఉన్నాయి. మరి వీటికి కారణం వెరికోసీలా, మరేదైనానా అని తెలిపే రిపోర్టులేమీ మీరు పంపలేదు.

అలాగే మీ మొదటి గైనకాలజిస్టు మీ భార్యవద్ద కొద్దిగా సమస్య ఉందన్నారని వ్రాసారు కాని ఆ సమస్య ఏమో రాయలేదు. మొత్తం రిపోర్టులు పట్టుకుని ఓసారి రారాదూ? వాటిని పరిశీలించి, అవసరమైన మరికొన్ని పరీక్షలు చేయించి, మీకు రెండో సంతానం కలిగేందుకు తగు సలహాలిస్తాము.

నిజం చెప్పండి.

నా వయస్సు 23 సం॥లు. నాకు అంగం చిన్నది. 25 సం॥ల వరకూ అంగం పెరిగే అవకాశం ఉన్నదా? నిజం చెప్పండి. ఉంటే ఎలాంటి వ్యాయామం చెయ్యాలి. ఎలాంటి ఆహారం తినాలి?

అంగం ఎంత చిన్నదిగా ఉన్నా పెద్దగా ఉన్నా స్తంభించినపుడు అరంగుళం తేడాతో పెద్దదవుతుందని డాక్టరు అన్నారు.

నార్మల్‌సైజు అంగం పెద్దదిగా స్తంభిస్తుంది. చిన్న అంగం చిన్నదిగానే స్తంభిస్తుంది కదండి. మరి డాక్టరుగారు ఎందుకలా చెప్పారండి? - ఆ., హైదరాబాదు

నిజమే చెబుతాను, అంగం 25 సం॥ల వరకూ పెరగదండి. 15-16 సం॥ల వయసుకే దాని పెరుగుదల దాదాపు పూర్తయిపోతుందండి. అటుపైన చాలా కొద్దిశాతమే అంగం పెరుగుతుంది. కాని మిగతా శరీరం మాత్రం 18-19 సం॥ల దాకా ఎదుగుతూనే ఉంటుంది.

మీ అంగం చిన్నదన్నారు. చాలా మంది అలాగే అంటుంటారు. తీరా వైద్యపరీక్ష చేస్తే చక్కగానే ఉంటుంది. కనుక మీకు మీరే ఏమీ నిర్ణయించేసు కోకుండా సెక్సాలజిస్టుకి కాని, యూరాలజిస్టుకి కాని మరే క్వాలిఫైడ్ వైద్యనిపుణునికి కాని చూపించుకోండి.

ముడుచుకుని ఉన్న అంగం, స్తంభించినపుడు ఎంత పొడవు అవుతుం దనేది మనిషి మనిషికీ మారుతుంది. కురచ అంగం (ముడుచుకున్నదశలో) గలవారికి అది స్తంభించినప్పుడు చాలా పొడవైనట్టుగా అనిపిస్తుంది. అదే ముడుచుకున్న దశలోనే పొడవుగా ఉన్న అంగం స్తంభించినప్పుడు పూర్వంకంటే 1-2 అంగుళాలకి మించి పెద్దదవదు. మొత్తం మీద చిన్న అంగమూ, పెద్ద అంగమూ స్తంభించినప్పుడు సుమారు ఒకే సైజుకి పెద్దదవుతాయి. అదీ విషయం.

రెండవరోజే హుళక్కి

నా పేషెంట్ ఒకతనికి పెళ్ళయి 6 నెలలైంది. అతని వయసు 22. భార్యకి 16 సం॥లు. ఆమె పుష్పవతి అయి 1 సం॥రం అయింది. బెడ్‌మేరేజ్ (శోభనం) జరిగి రెండు నెలలైంది. తొలిరాత్రి అంతా బాగానే జరిగిందట. కాని రెండవ రోజు నుంచి ఆ అమ్మాయి అస్సలు సహక రించటం లేదట. రతి జరగనివ్వటం లేదట. ఎందుకలా అని అడిగితే 'నాకు భయం, సెక్సంటే ఇంట్రస్టు లేదు, కామో ద్రేకం కలగటం లేదు' అని చెపుతోంది.

ఆ అమ్మాయిని ప్రేరేపించినా, శృంగార పుస్తకాలు, సెక్స్ బుక్సు చదివించినా 'కామం పెరగటం' లేదని చెపుతోంది. ఆమెలో కామవాంఛ కలిగేందుకు, భయం, వణుకు తగ్గేందుకు చికిత్స వ్రాయగలరు.
- టి.పి., పి.కె., గూడెం.

తొలి రతి సమయంలో అజ్ఞానం కొద్దీ భర్త మోటుగా ప్రవర్తించినందువల్ల కొందరు స్త్రీలు ఇలాంటి పరిస్థితులో పడతారు. ఇక్కడ వైద్యమూ, సలహాలూ భార్య కెంత అవసరమో భర్తకీ అంతే అవసరం. ఇద్దర్నీ ఒకసారి స్వయంగా మా కార్యాలయానికి తీసుకువస్తే... ఆమె కున్న సమస్య సెక్సుపట్ల ఆసక్తి లేకపోవ టమా, భయమా, భర్త ప్రవర్తనా, వయసు చిన్నది కావటమా, ఇతర కారణాలా అనేది గ్రహించి పరిష్కారం చెపుతాను.

మనసు సుముఖంగా ఉంటే ప్రణయ కలాపాల వల్ల కామం కలుగు తుంది. మనసు వ్యతిరేకించినప్పుడు, భయపడినపుడూ ఏ ప్రయత్నాలూ ఫలించవు. అయిష్టత, అసహ్యమూ ఉన్నవాళ్ళకి సెక్సు పుస్తకాలు, శృంగార చేష్టలు కామం కలిగించవు సరికదా జుగుప్స కలిగిస్తాయి. అలాంటి తెలిసీ తెలియని పనులతో సమస్యని పెద్దది చెయ్యద్దు.

బహిష్టు సక్రమంగా లేదు!

నేను పుష్పవతినై రెండు సంవత్స రాలైంది. ఇంత వరకూ నెలనెలా బహిష్టు కావడం లేదు. 2-3 నెలల కొకసారి అవుతున్నాను. ప్రతినెలా బయట అవడానికి మందులు రాయగలరు. నా పరిస్థితి తెలిసిన వారు నన్ను పెళ్ళాడ తారా? నాకు చాలా భయంగా ఉంది. ఈ విషయం ఎవరినైనా అడగాలంటే సిగ్గుగా ఉంది.
- బి.జి., అదిలాబాదు.

పుష్పవతి అయిన కొత్తలో బహిష్టు సక్రమంగా కాకపోవడం సహజమే. ఆందోళన పడనక్కర్లేదు. సుమారు 18 సం॥ల వయసు వచ్చేసరికల్లా బహిష్టులు

దారిలో పడతాయి. ప్రస్తుతం ఆహారం పుష్టికరమైనది తీసుకుంటే చాలు. రోజూ పాలు, గుడ్డు, భోజనంలో పప్పు దినుసులు, ఆకుకూర, కాయగూర, వాటితోపాటు ఒక పండు తీసుకుంటూ ఉంటే అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. 3–5 నెలల పాటు "సఫల" కేప్సూల్సు రోజుకి రెండు చొప్పున వాడండి. 5–6 నెలల్లో బహిష్టు క్రమం కూడా చక్కబడుతుంది.

ఏ ఆరోగ్య సమస్య ఏర్పడినా డాక్టర్ని సంప్రదించడానికి సిగ్గుపడకూడదు.

కేశాలు లేకపోతే అంతేనా?

నాకు స్త్రీల కేశాలు, అందమైన వదులైన జడ, రబ్బరు పెట్టి వదులుగా విడచిన కేశాలు, అందులో ముఖ్యంగా ఉంగరాల కేశాలు గల స్త్రీని చూస్తే ఎంతో ఉద్రేకం కలుగుతుంది. నా మర్మాంగం ఎగిసి పడుతుంది. ఆ జడను గాని కేశాలనుగాని మర్మాంగానికి రుద్దు కోవాలని తర్వాత ఆమెను అనుభవించాలని పిస్తుంది. అదీ శృతిమించేలా.

ఈ కోరిక నాకు ఊహ తెలిసినప్పటి నుండి యుంది. అలాగే సినిమాలు, టి.వి.లు, పత్రికలోని చిత్రాలు పొడుగైన కేశాలుంటే చూస్తూ వుంటాను. ఇవి చూసి నేను కంట్రోలు తప్పి పోతాను. అదే సి.డి. ప్లేయర్ అయితే రీ ప్లే చేస్తూ కోరిక పెంచుకుంటూ వుంటాను. అలా చూస్తూనే హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటూ వుంటాను.

మా ఇంటికి చుట్టాల అమ్మాయిలు, వస్తే వాళ్ళు రాత్రి మంచి నిద్రలో మునిగినపుడు, వాళ్ళ వొత్తయిన జడను నేర్పుగా ఒడుపుగా తలగడమీద నుండి లాగి దువ్వెనకి ఒత్తుగా దువ్వి నా మర్మాంగాన్ని బయటకు లాగి ఆ జడతో రుద్దుకుంటూ వుంటాను.

ఈ కేశాలే కాకుండా నగ్నంగా వున్న అమ్మాయిని, బ్రా లంగాతో వున్నా అమ్మాయిని చూసినా కోరిక కలుగుతుంది. కాని జడను చూడగానే మర్మాంగం చటుక్కున లేచి నిల్చుంటుంది. నాలాంటి వ్యక్తులు వుంటా రంటారా?

నాకు వివాహం జరిగి 3 ఏళ్ళు అవ్వొస్తుంది. ఇపుడు మా ఆవిడ పొడుగైన ఒత్తైన జడతో వున్నది. ఆమె నాకు అన్ని విధాల సహకరిస్తుంది. నా వయసు 39లోకి వచ్చేను. సెక్స్‌లో నాకు ఎటువంటి సమస్య ప్రస్తుతం లేదు. నా భయం ఏమంటే కొన్నాళ్ళకి నా భార్య కేశాలు పలుచనై పోతాయి. తర్వాత నాలో కోరికలు కలగకపోవచ్చునని!

కావున నాకు జడమీద, కేశాలమీద కోరిక కలగకుండా నాకు మందులు లేక ఏవైన సలహా ఇవ్వగలరని ఆశిస్తున్నాను. నా భార్య అందగత్తె కాదు. కాని మంచి

మనిషి, నిజాయితీ గలది. నేనంటే చచ్చేంత ప్రేమ. నన్ను విడిచి వుండలేదు. ఆమె జీవితాన్ని ఎప్పుడూ ఆనందకరంగా వుంచాలని భావిస్తున్నాను.

- ఎస్., ఓమన్

ప్రతి మగవాడికీ స్త్రీ శరీరంలోని ఒక అవయవమో, అలంకరణో, భంగిమో మిగతావాటికంటే బాగా ఆకర్షిస్తుంది. అలాంటి దృశ్యం కంటపడినప్పుడు మనసు ఉప్పొంగుతుంది. అది సహజం.

అది మితిమీరితే - అంటే ఆ అలంకరణో, అవయవమో - అలా ఉంటేనే కోరిక కలిగి, అలా లేకపోతే కోరిక చచ్చిపోతే... ఈ స్థితి సమస్యలకు మూలమవుతుంది.

మీ అదృష్టం కొద్దీ మీరు కోరుకున్న తరహా స్త్రీ మీకు భార్యగా దొరికింది. కనుక యిద్దరూ ఆనందంగా ఉన్నారు. ఎంతటి వారికైనా ఒక వయసొచ్చేసరికి, లేదా ఒక దశలో జుత్తు రాలిపోక తప్పదు. అప్పుడు మీరు భయపడ్డట్టే మీలో సెక్సు సమస్య మొదలవనూ వచ్చు.

అలా కాకుండా చేయడానికి అంటే మీలోని ప్రత్యేక ఆకర్షణని పోగొట్టడానికి- మందులేమీ ఉండవు. మీ మనసే మీకు మందు. మీ ఆలోచనా విధానమే మందు. మిమ్మల్ని మీరు మరో విధంగా ట్రెయిన్ చేసుకోవడమే పరిష్కారం. దాన్నే బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ అంటాం.

అందులోని ప్రధానాంశం ఏంటంటే మీలోని "అర్జునుడి చూపు" పోవాలి.

భారతంలో ద్రోణాచార్యుడు పాండవులని ఓ చెట్టుమీద నున్న పిట్టని కొట్టమని చెప్తూ గురిచూడమనడం,... మీకేం కనిపిస్తోందో చెప్పండని ఒకొక్కర్నీ అడిగితే అర్జునుడు పిట్టకన్ను (లక్ష్యం) మాత్రమే కనబడు తోందని చెప్పడం జ్ఞాపకం ఉందా? ఆ సందర్భానికైతే అది చెల్లుతుంది కాని మీరు కేశాలమీదనే దృష్టి నిమగ్నం చేసి ఇంకే అందచందాలనూ ఆస్వాదించలేని పరిస్థితిలో ఉంటే చెల్లదు.

అందుకే "అర్జునుడి చూపు" లోంచి బయటపడి మీ శ్రీమతిలోని ఇతర అంశాలను కూడా గుర్తించి, వాటిమీద మనసు నిలుపుతూ వాటిని కూడా ఆస్వాదించడం నేర్వాలి.

అంశాలంటే ఇక్కడ అవయవాలేనను కోకండి. ఆమెకట్టూ, బొట్టు, నవ్వు, మిమ్మల్ని కవ్వించి, ప్రేరేపించే తీరు, సెక్సు సమయంలో ఆమె ప్రవర్తించే తీరు, హావభావాలు... ఇలా మరికొన్ని అంశాలను (ఒక్కటి కాదు సుమా) కూడా మీ మైండ్‌ని ఆస్వాదించనివ్వండి. Sources of attraction ని diversify చెయ్యాలన్న మాట.

ఇది ఇప్పణ్ణుంచీ ప్రాక్టీసుచేస్తే కొద్దినెలల్లో మీ సమస్య చాలామటుక్కి తగ్గుతుంది.

పెళ్ళికి ముందు -
సృష్టిరహస్యం,
రతి రహస్యం, నాగరిక
దాంపత్యం, మొ॥
పుస్తకాలు చదవటం మీ
భావి దాంపత్య జీవితానికి
చాలా ప్రయోజనం
కలిగిస్తుంది.

గర్భిణీ స్త్రీల పొట్టపై తెల్లచారలు పోవా?

బాలింతరాళ్ళ పొట్టపై తెల్లని చారికలు ఎందుకు ఏర్పడతాయి? కొందరికి ఏర్పడవేమి? అవి ఏర్పడకుండా మార్గం లేదా? - జి.ఏ., గోదూరు.

గర్భవతికి గర్భం పెరిగే కొద్దీ పొట్ట సాగటం వల్ల ఆ చర్మంలోని టిస్యూలు చినిగి తెల్లని చారికలు (Striae gravidarum) ఏర్పడతాయి. బాలింతరాలి పొట్ట సంకోచించటంతో ఇవి అతి స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. ఒకసారి ఏర్పడితే ఈ చారికలు పోవటం కష్టం. కాని పొట్ట పెరగటం మొదలు పెట్టినప్పటినుంచీ విటమిన్ 'ఇ' ఉన్న నూనెతో రోజూ పొట్టని తేలిగ్గా మర్దనా చేయటం వల్ల చాలా మటుక్కు గీరలు (చారికలు) ఏర్పడకుండా ఉంటాయంటున్నారు.

చినగకుండా, సాగే గుణం ఎక్కువగా ఉన్న చర్మం గల స్త్రీకి పొట్టపై గీతలు ఏర్పడకపోవచ్చు. బిడ్డ అతి చిన్నగా ఉండి పొట్ట అట్టే సాగకపోయినా ఇట్లా జరగొచ్చు కదా!

అన్నీ చచ్చి ఉన్నాయి

నాకు వీర్యంలో 4 మిలియన్ల వీర్యకణాలున్నవి. కాని వాటిలో చాలా వరకు మరణించి ఉన్నవి. న్యువీర్ కేప్సూల్సు వాడేను. అనేక ఆయుర్వేద మందులు, మీ మందులు కూడా వాడేను. కౌంటు పెరిగింది కాని, అన్నీ చనిపోయే ఉన్నవి. ఇట్లా ఎందుకు జరుగుతుంది? దీనికి సరైన చికిత్స లేదా? తెలియ జేయగోర్తాను. - యస్.వి., నెల్లూరు.

అది నిజంగా నెక్రోస్పెర్మియా (అన్నీ

చచ్చిన వీర్యకణాలుండటం) యేనా లేక సీవియర్ ఎస్తినోస్పెర్మియాయా అనేది తేలాలి. కదలని వీర్యకణాలు అత్యధికంగా కనిపిస్తే దాన్ని నెక్రోస్పెర్మియాగా లేబరేటరీలు క్లాసిఫై చేస్తాయి. అలా చేసేముందు ఇయోసిన్ వర్ణద్రవ్యాన్ని వీర్యానికి కలిపి పరీక్షించాలి. వీర్యకణాలు ఈ రంగు పదార్థాన్ని పీల్చుకోకపోతే అవి బతికే ఉన్నాయనీ, కాని కదలలేక పోతున్నాయనీ అర్థం. ఒకవేళ అత్యధిక వీర్యకణాలు రంగులో కనబడితే అవి నిజంగా చనిపోయినవేనని అర్థం.

డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక కేంద్రం ద్వారా

'రిషి ఫార్మా' మందులు వాడి సంతానవంతులైన ఈ హేపీ తల్లిదండ్రులందరికీ

మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు!

(గత సంచిక తరువాయి పేర్లు)

సంకె మధు, అనిల్	టి. ఆర్.నగర్	జగిత్యాల మం.	జగిత్యాల జి.	కొడుకు	9849094867
పోతు జనార్ధన్, సరస్వతి,	నేరెళ్ళ	ధర్మపురి	మహారాష్ట్ర	కూతురు	8790126129
బోలారపు రాంచంద్రం, మల్లేశ్వరి	చెల్‌గల్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	9502836129
దీకొండ రవీందర్, సంధ్య	లక్ష్మీపూర్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	9502591131
బొంగోని తిరుపతి, సంగీత	భూపతిపూర్	రాయికల్	జగిత్యాల	కూతురు	9553222915
బింగి సురేష్, అరుణ	వాణీనగర్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	9032178815
ఎడ్ల నరేష్, లక్ష్మి	ఒగులాపూర్	మల్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	8331829141
రెడ్డి నాగరాజు, సంధ్యారాణి	వెల్గటూర్	వెల్గటూర్	జగిత్యాల	కూతురు	9849390798
బి. సంపత్, మంజుల	కరీంనగర్	కరీంనగర్	కరీంనగర్	కొడుకు	9949013120
పడకంటి రాజేష్ కుమార్, సురభి	తులసినగర్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	9989968829
సాగని నారాయణ రెడ్డి, నారాయణమ్మ	గోవింద్‌పల్లి	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	9949139048
కోయ బాలకక్ష్మిష్ణ, రమ్య	గంజ్ రోడ్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	8341588503
ఆసాది జయరాజు, ఓలీవ	రేచపల్లి	సారంగపూర్	జగిత్యాల	కొడుకు	9848171858

(మరి కొందరి పేర్లు పై సంచికలో...)

ఈ పరిస్థితులకు కారణం నిక్కచ్చిగా చెప్పటం కష్టమే. వీర్యకణాల నడిమ భాగంలో కాని, తోకలో కాని నిర్మాణ పరమైన దోషాలుండి ఉండొచ్చు. కార్టాజెనర్స్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి సంపుటి వల్ల యిలా జరగవచ్చు. శుక్రకోశాలు, ప్రోస్టేటు, ఎపిడిడిమస్ వ్యాధి గ్రస్తమైతే కూడా వీర్యకణాలు చనిపోవచ్చు. చలనం పోగొట్టుకోవచ్చు. అలాగే యాంటీస్పెర్మ్ ఏంటీబాడీలు కూడా ఈ పరిస్థితి కల్పించగలవు. కొన్ని రకాల మందులు, మాదక ద్రవ్యాలు, దీర్ఘకాలంపాటు స్మోకింగ్ అలవాటు, విష పదార్థాలు కూడా కారణమే!

కణాలు చనిపోకుండా కేవలం కదలికను మాత్రమే పోగొట్టుకుని ఉన్న సందర్భాల్లో వీర్య కణాలను లేబరేటరీలో కొన్ని ఉత్తేజక పదార్థాలతో చైతన్యవంతం చేసి, ఆపై వాటిని గర్భాశయంలోకి ఎక్కించటం ద్వారా గర్భం వచ్చేటట్టు ప్రయత్నించవచ్చు. మందుల విషయాని కొస్తే వివిధ రకాల మందులు వాడి చూడటం తప్ప వేరే శరణ్యం లేదు.

వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నాయి?

నాకు వెరికోసీల్ వల్ల వీర్యకణాలు తగ్గిపోయేయని చెప్పేరు. ఆపరేషను చేయాలన్నారు? వెరికోసీల్ వల్ల కణాలు తగ్గిపోతేయా? ఆపరేషను కాకుండావేరే మార్గం లేదా?

-తుర్కపల్లి

వీర్య కణాలు చక్కగా ఉత్పత్తి అవ్వాలంటే బీజకోశాల్లోపలి ఉష్ణోగ్రత మిగతా శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే కొద్దిగా తక్కువ ఉండాలి. అలా ఉండేందుకే బీజకోశం శరీరం బయట వేలాడుతుంది. అంతేకాదు బీజకోశం కాసేపు లూజుగా వేలాడేదీ, కాస్సేపు ముడుచుకొని టైటుగా ఉండేది కూడా ఈ ఉష్ణోగ్రతని కాపాడటం కోసమే.

వీర్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటానికి హార్మోను లోపాలు మొదలుకొని బీజకోశంలో ఉష్ణోగ్రత అధికంగా ఉండటం వరకు చాలా కారణాలున్నాయి. అందులో వెరికోసీల్ ఒకటి. వెరికోసీల్ వల్ల బీజాలకు తగిలే ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువై వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం, తగ్గిపోతాయి. బీజాల్లో వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం శాశ్వతంగా డామేజి కాకపూర్వమే వెరికోసీల్‌కి ఆపరేషన్ చేయిస్తే ఈ సమస్య చాలా మటుక్కి తీరిపోతుంది.

అయితే ఆపరేషన్ అయ్యేలోపు ఈ చిట్కాలు పాటించి చూడండి. ఫలించవచ్చు. అయితే దీనికోసం ఆపరేషన్ వాయిదా వెయ్యకండి సుమా!

1. బీజకోశాన్ని రోజూ 3 పూటలా పదేసి నిముషాలపాటు ఓ పెద్ద కప్పులో చన్నీళ్ళలో ముంచి ఉంచండి. 2-3 నెలల్లో కౌంటు బాగా పెరిగే అవకాశం ఉంది.

2. వేణ్ణీళ్ళ కాపడం పెట్టడానికి మెడికల్ షాపుల్లో రబ్బరు బ్యాగ్‌లు అమ్ముతారు. వీటి పేరు "ఫోమెంటేషన్ బ్యాగ్స్". ఇలాంటి బ్యాగ్‌లో చల్లబరచిన నీళ్ళు పోసుకొని (మరీ చల్లగా ఉండ కూడదు), ఆ బ్యాగ్‌కి మూత బిగించండి. పడుకునే సమయంలో దాన్ని మీ బీజకోశం క్రింద పెట్టి పడుకోండి. రోజూ అలా చేస్తే 2-3 నెలల్లో వీర్యకణాలు పెరగొచ్చు. ✣

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Why does my peehole burn when i masturbate 2nd time within hours?

i am 19 years old...i used to mastrubate since i was 16!! my penis is just 4.5 inches.. is the size of my penis fine??

i have another question,now if i mastrubate my ejaculation is very soothing and relaxing, but if i mastrubate again within a few hours of my 1st ejaculation even though ejaculation dosen't occur the second time, the orifice of my penis burns like hell as if there is a swelling inside....and after half an hour i get back my relief!!! i get very depressed when i think about my sexual life later!!!please help please!!

- Male, 19, Kolkata

Yes, your penis size is just fine. The penis comes in many different sizes and shapes.

Regarding your second problem you need a medical examination. See a urologist precisely when you get the burning sensation and explain your problem. This problem might arise from, for ex., too much friction (during masturbation) on that portion of the urinary tract or due to some underlying infection. Other causes may include narrowing of the urethra (stricture). Your doc may want to physically examine the urethral opening and a little deep inside, and may order few simple tests such as microscopic examination (and probably culture and sensitivity tests) of urine and semen to trace out any infection, and if detected, for its cause and optimal treatment.

For the time being avoid second masturbation within a short time, and do not hold/squeeze the penis too hard.. it presses the urethra (urinary tube) which is very sensitive.

Tears during orgasm

I was wondering if when given sexual pleasure that if the pleasre is great enough emotional presence is normal. Sometimes I catch myself in tears but im not sure from what.

If I understood your question correctly, I must tell you that sexual climax is associated with some very interesting responses in some people. Some women cry loudly, some sob, some get tears, some giggle, some moan and many women remain quiet. These simply are individual variations - nothing abnormal or wrong with any of these involuntary responses. If you find yourself in tears during an intense orgasm it's in your nature. That's it!

Heavy flow of discharge

For the past few months I have started to have a heavy flow of discharge from my vagina. It is not thick and is white or yellowish. I have had a pap exam and my doctor didnt see any problems, but I was too embarrassed to tell her about the discharge. I also have an IUD Inter-uterine Device. Maybe my IUD is causing this or maybe i have some sort of bacterial infection?

Having an unusual discharge per vagina is sufficient enough reason to see your healthcare provider. You are right in presuming the presence of IUD or

bacterial infection as a possible cause, but there may be other causes as well. Since it is common to get such health problems, you need not feel embarrassed to consult a doctor. In fact, neglecting it out of embarrassment can prove to be costly, because some of these infections can cause damage and/or blockage of tubes. Please see your doc immediately.

Can I avoid wetness during erection?

I am 24 years old and recently started dating a girl which I like very much. The problem is that I have several erections while I am with her regardless where we are or what we are doing. Most of the times these erections also make me wet. This whole situation bothers me, I feel very uncomfortable. I have not had sex with this girl yet. Can you give me any advice to avoid this situation or there is nothing to do?

This is a natural and healthy human sexual response which cannot be avoided. It's akin to mouth-watering at the sight/thought of delicious food or as you sit to eat.

Erections and wetness may be embarrassing but that is the way your body expresses your sexual desire.

✣

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017